

Новосибирский государственный университет
архитектуры, дизайна и искусств
имени А.Д. Крячкова



Научно-практическая конференция
«ПРОЕКТИРУЯ ЗДОРОВЬЕ»

2024
год семьи

Новосибирск
2024

УДК 615.825
ББК 53.541.1

ПРОЕКТИРУЯ ЗДОРОВЬЕ: сборник материалов студенческой научно-практической конференции, г. Новосибирск, 14 мая 2024 г. / Сост. О.А. Кривко, Е.А. Крыласова. Новосиб. гос. ун-т. архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова – Новосибирск – 2024. – 157 с.

ISBN 978-5-89170-335-3

В сборнике представлены результаты научно-исследовательской работы студентов – участников научно-практической конференции «Проектируя здоровье». Рассмотрены актуальные проблемы физической культуры и здоровьесбережения.

Предназначено для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей, а также всех интересующихся исследованиями в области методики, педагогики, психологии и физиологии физической культуры и спорта.

© НГУАДИ, 2024
© Коллектив авторов, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Абрамовская А.Д. Аспекты общечеловеческой культуры как важная часть формирования здоровья.....	5
Ананьина М.Е. Особенности применения физических упражнений при артрите.....	8
Андрющенко А.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка для студентов с ослабленным здоровьем	11
Бахаровская К.А., Кривко О.А. Влияние йоги на оздоровление организма	17
Бикмаева Д.Е. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы для студентов.....	22
Боровая Е.Р. Рекомендации и основные противопоказания на занятиях физической культурой при вегетососудистой дистонии.....	27
Бобров А.П. Физическая реабилитация при надрыве крестообразной связки коленного сустава	32
Белоконь Ю.Р. Взаимосвязь общей и силовой выносливости	37
Брезгунова Т.С. Основные требования к занятиям физической культурой при заболеваниях щитовидной железы	40
Волченко Д.В. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.....	44
Голованов Д.А. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих малоподвижный образ жизни.....	48
Глоба О.С. Здоровье как феномен культуры	53
Дадыко Д.А. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	57
Дягилева Н.В. Производственная гимнастика в обеспечении здоровья работника	60
Замяткина Е.Е. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	63
Князева А.Д. Использование фитнес-браслетов в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	67
Лезина Д.А. Влияние физической нагрузки на организм учащегося, страдающего сердечно-сосудистыми заболеваниями	70

Маркова С.Д. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья	74
Мухина В.А. Занятия по физической культуре в условиях самоизоляции	78
Наумова Е.А. Особенности методики лечебной физической культуры при врождённом пороке сердца	82
Норбоева С.А. Основные формы физической культуры для обучающихся с ослабленным здоровьем	87
Нурутдинова В.П. Современные системы физических упражнений, направленные на оздоровление организма.....	92
Павлушкина П.С. Влияние осанки на здоровье человека.....	97
Патракова Ю.О. Основные факторы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста	100
Пац Д.В., Супрун Д.С. Роль физических упражнений в режиме дня студентов	105
Печенкина Е.Д. Традиционные восточные оздоровительные системы.....	110
Потурайко Д.Д. Комплекс физических упражнений для повышения работоспособности будущих архитекторов	116
Серкова А.М. Физическая рекреация	120
Филюкова А.Л. Физические упражнения в режиме дня студента.....	124
Хлгатян А.А. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	129
Хомченко В.А. Способы повышения работоспособности специалистов архитектурной среды	134
Чурилина А. С., Крыласова Е.А. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности	138
Шаплова Е.С. Применение специальных физических упражнений в адаптивном конном спорте для лиц с ментальными нарушениями	143
Шульц А.А. Физическая культура при сахарном диабете.....	148
Ясенская П.Ю. Двигательная активность студентов первого курса НГУАДИ	152

УДК 376.23

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1001

Абрамовская А.Д., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Abramovskaya A.D., student

Research Supervisor: Ryazanova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

АСПЕКТЫ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ASPECTS OF UNIVERSAL CULTURE AS AN IMPORTANT PART OF HEALTH FORMATION

«Здоровье человека как феномен» исследует различные аспекты здоровья, его влияние на качество жизни и общественное благополучие. В рамках этой темы рассматриваются физическое, психологическое и социальное здоровье, а также взаимосвязь между ними. Анализируются факторы, влияющие на здоровье человека, такие как образ жизни, питание, физическая активность, генетика, окружающая среда и доступ к медицинским услугам. Тема также затрагивает вопросы профилактики заболеваний, укрепления иммунитета и поддержания общего благополучия на уровне индивидуума и общества.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, физическая культура, студенты, здоровый образ жизни

“Human Health as a phenomenon” explores various aspects of health, its impact on quality of life and social well-being. This topic examines physical, psychological and social health, as well as the relationship between them. Factors affecting human health such as lifestyle, nutrition, physical activity, genetics, environment and access to medical services are analyzed. The topic also touches on the issues of disease prevention, strengthening immunity and maintaining general well-being at the level of the individual and society.

Keywords: health, culture of health, physical education, students, healthy lifestyle

Здоровье человека является одним из важнейших аспектов человеческой жизни, который тесно связан с культурой и образом жизни. В рамках культуры здоровье рассматривается как феномен, отражающий ценности, убеждения и практики общества. Культурные особенности определяют отношение к здоровью, способы его поддержания и лечения, а также влияют на поведение людей в отношении заботы о своем здоровье [1].

Это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней или физических недугов. Это комплексное понятие, которое охватывает не только физиологическое состояние организма, но и его психологическое равновесие, социальные отношения, уровень удовлетворенности жизнью и способность к самореализации. Его восприятие и понимание зависят от культурных факторов, включает в себя правильное питание, регулярное занятие спортом, достаточный отдых и сон, адекватное управление стрессом, поддержание здоровых отношений с окружающими людьми, профилактику заболеваний и своевременное обращение к врачу для профилактики и лечения. Забота о здоровье должна быть комплексной, чтобы обеспечить его долгосрочное благополучие и качество жизни [1].

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека, особенно студентов, которые часто сталкиваются с повышенной нагрузкой и стрессом во время учебы.

В связи этим, цель настоящей работы: определить аспекты общечеловеческой культуры, которая является частью формирования здоровья человека. Для достижения цели настоящей работы поставлены следующие задачи: 1) изучить ценностные аспекты культуры здоровья, отражающие ценности, убеждения и практики социализации личности;

2) представить комплексный подход к формированию здорового образа жизни студентов.

Рассмотрим, как физическая культура влияет на здоровье студента и почему ее регулярное занятие необходимо для поддержания общего благополучия. Охрана и укрепление здоровья студента в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности [2].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостат-

точная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна. А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Здоровый образ жизни отражает жизнедеятельность студентов, напрямую зависит от занятий физической культурой и включает в себя регулярные физические нагрузки, правильное питание, достаточный отдых и сон, отсутствие вредных привычек. Также важно следить за своим эмоциональным состоянием, управлять стрессом и заниматься любимыми хобби для поддержания психологического равновесия. Важно обращать внимание на регулярные медицинские осмотры и следить за своим общим здоровьем [3].

Выводы. Таким образом, физическая культура и здоровый образ жизни является неотъемлемой частью человека, рассмотрев пример студента. Регулярные занятия спортом не только улучшают физическое состояние, но и способствуют психологическому и социальному благополучию. Поэтому важно уделять достаточно времени физической активности, чтобы поддерживать свое здоровье и успешно справляться с учебными и повседневными задачами. Взаимосвязь между здоровьем человека, физической культурой и здоровым образом жизни, позволяет лучше понять, как социокультурные факторы влияют на здоровье и как можно использовать культурные особенности для поддержания здорового образа жизни. Здоровье является важным феноменом культуры, так как оно определяется не только физическими аспектами, но и социальными, психологическими и культурными факторами. Культура оказывает значительное влияние на здоровье, формируя образ жизни и определяя культурные практики, которые могут способствовать поддержанию здоровья. Понимание этой взаимосвязи поможет нам принять осознанные решения и вести здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Академия, 2016. - 256 с.
2. Трещева О. Л., Карпев А. Г., Крижевецкая О. В., Терещенко А. А. Характеристика культуры здоровья личности с позиции системного подхода // Омский научный вестник. 2014. № 1 (125). С. 154–157.
3. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие, Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. –128 с.

Ананьина М.Е., студентка

Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Ananyina M.E., student

Research Supervisor: Khaibullina D.R., Head of Department

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРИТЕ

APPLICATION FEATURES PHYSICAL EXERCISE FOR ARTHRITIS

В статье рассмотрены особенности применения физических упражнений в форме лечебной физической культуры при артrite.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, физические упражнения, лечебная физическая культура, артрит

The article discusses the features of the use of physical exercises in the form of therapeutic physical education for arthritis.

Keywords: musculoskeletal system, physical exercises, therapeutic physical culture, arthritis

По данным ВОЗ, каждый сотый житель планеты страдает артритом [8]. За последнее десятилетие тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани, в том числе артритом, не снижается [2]. Артритами называются заболевания, в основе которых лежит воспалительный процесс, локализующийся в синовиальной оболочке сустава, суставном хряще и околосуставных тканях. Заболевание имеет хронических характер и может находиться в стадии обострения или ремиссии [1].

Движения являются обязательной составляющей активного образа жизни, но при артrite двигательные возможности человека ограничены. Эффективным методом поддержания хорошей физической формы при различных заболеваниях являются оздоровительная и лечебная физическая культура (далее ЛФК) [4].

Физическая культура при заболеваниях артритами выполняет следующие функции:

- помогает поддерживать в норме массу тела, тем самым снижает нагрузку на суставы;
- укрепляет мышцы, которые образуют своеобразный «каркас»;
- стимулирует и укрепляет костную ткань;
- активизирует кровоток и лимфоток, что, в свою очередь, улучшает «питание» суставов [4, 5].

Гимнастика ускоряет обменные процессы в организме, поддерживает гибкость и подвижность суставов, снижает боль, является одним из видов лечения артрита, дополняя-медикаментозный курс [7].

Приступая к занятиям лечебной физической культуры, необходимо учитывать некоторые рекомендации. Физические упражнения при артрите должны выполняться после консультации и рекомендации врача. Запрещаются занятия в острой стадии заболевания, так как возрастает риск получения дополнительного раздражения и повреждения суставной ткани [1]. Упражнения необходимо выполнять ежедневно, либо через день, постоянная нагрузка не позволяет обостриться заболеванию и обеспечивает достаточную подвижность опорно-двигательной системы.

Начинать тренироваться лучше под наблюдением специалиста во избежание неправильно выполненных движений и достижения адекватной интенсивности нагрузки [6].

При заболеваниях артритами занятия физической культурой должны быть преимущественно в аэробном режиме средней интенсивности, без силовых нагрузок, подъема тяжестей, преодоления сопротивлений. Сами движения следует совершать плавно, без рывков, резких скручиваний или ускорений [6].

Важным является принцип постепенного увеличения нагрузки. В начале курса оздоровительной или лечебной физической культуры можно выполнять упражнения из облегченных исходных положений: лежа, сидя, с опорой на предметы. В начале занятия должна быть разминка, которая подготовит организм, в том числе суставы, к более интенсивным и амплитудным движениям [3]. Во время занятий необходимо следить, чтобы амплитуда выполняемых упражнений оставалась в пределах сустава, не возникало болевых ощущений. При артрите назначаются различные комплексы ЛФК: с использованием специального инвентаря (например, эспандера или мяча). Некоторые комплексы ЛФК выполняются в воде. Вода уменьшает вес тела и снижает нагрузку на суставы, что важно при артритах [6].

Таким образом, лечебная физическая культура является важным этапом лечения артрита. ЛФК при поражении суставов направлена на улучшение их гибкости и подвижности, укрепление мышц, вокруг пораженного сустава и снижение нагрузки на него. Способы проведения лечебной гимнастики обширны и напрямую зависят от состояния пациента. При соблюдении рекомендаций врача упражнениями можно добиться положительного эффекта для всего организма.

Библиографический список

1. Артрит: причины, симптомы, стадии // Медицинские клиники ИММА URL: <https://volynka.ru/Therapies/Details/269> (дата обращения: 14.04.2024).
2. Достигаемая клиническая ремиссия при терапии РА // G.x.P. News URL: <https://gxpnews.net/2022/01/dostigaemaya-klinicheskaya-remissiya-pri-terapii-ra-mozhet-privesti-k-ekonomii-sredstv/> (дата обращения: 15.04.20).
3. Лечебная физкультура // Семейный доктор URL: https://www.fdoctor.ru/lechenie/lechebnaya_fizkultura/ (дата обращения: 14.04.2024).
4. ЛФК при артите // Кунцевский лечебно-реабилитационный центр URL: <https://kuncevoclinic-ok.ru/reabilitatsiya/lfk/lfk-pri-artrite/> (дата обращения: 14.04.2024).
5. Полезна ли физкультура при артите // Клиника Тибет URL: <https://www.clinica-tibet.ru/diseases/artrit/fizkultura-pri-artrite/> (дата обращения: 15.04.2024).
6. Упражнения при артите // Центр реабилитации Артемед-К URL: <https://reabilitacia-art.ru/uprazhneniya-pri-artrite> (дата обращения: 17.04.2024).
7. 12 октября-Всемирный день борьбы с артритом // Портал непрерывного медицинского и фармацевтического образования Минздрава России URL: <https://edu.rosminzdrav.ru/news/novosti/news/12-oktjabrja-vsemirnyi-den-btritom/?L=554&cHash=be09e8fecdfc31f7713a425e1dba4601> (дата обращения: 14.04.2024).

УДК 796.01

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1003

Андрющенко А.С., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Andriushchenko A.S. student

Research Supervisor: Ryazanova E.A. Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

MAIN FACTORS DETERMINING THE PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF A FUTURE SPECIALIST

Различные сферы человеческой деятельности требуют разнообразного уровня физической подготовки. Существует определенный перечень профессий, доступ к которым невозможен без определенных физических качеств. В данной статье рассматриваются основные аспекты, определяющие необходимый профессионально-прикладной уровень физической подготовки студентов разных направлений для успешного выполнения профессиональных обязанностей будущим специалистом. Среди этих аспектов можно выделить режим труда, условия и формы работы. Кроме того, в статье описаны различные методы достижения цели физического воспитания.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, формы труда, динамика работоспособности, студенты, вуз, ослабленное здоровье

Different spheres of human activity require a diverse level of physical fitness. There is a certain list of professions, access to which is impossible without certain physical qualities. This article considers the main aspects that determine the necessary professional-applied level of physical training of students of different directions for successful fulfillment of professional duties by a future specialist. Among these aspects we can single out the labor regime, working conditions and forms of work. In addition, the article describes various methods of achieving the goal of physical education.

Keywords: professional applied physical training, physical education, forms of labor, dynamics of working capacity, students, university, impaired health physical qualities

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это система использования методов физической культуры и спорта для подготовки студента направленных на развитие прикладных знаний, физических и специальных навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности [1].

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, а также повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Поэтому, для подготовки к профессии экономиста необходима профессионально-прикладная физическая подготовка определенного содержания, в то время как будущему геологу требуется другая подготовка. Разнообразные виды труда условно подразделяются на три категории: мышечный или физический труд; труд, связанный с деятельностью органов чувств или сенсорный (работа водителей, машинистов и т. д.); умственный или интеллектуальный труд. Данная работа направлена на организацию, сбор и укрепление знаний студентов о средствах и методах физического воспитания в профессионально-прикладной области физической подготовки.

Целью настоящей работы явилось использование средств и методов физического воспитания в профессионально-прикладной области физической подготовки для студентов с ослабленным здоровьем.

Задачи работы: 1) изучить теоретические аспекты программы по профессионально-прикладной физической подготовке для обучающихся с ослабленным здоровьем; 2) приемлемые средства и методы физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем.

Университеты, специализирующиеся на обучении в области спорта, предлагают уникальную программу, которая объединяет гуманитарные аспекты и специализированную физическую подготовку. Эта программа направлена на развитие конкретных знаний и навыков, необходимых для успешной карьеры в производстве, научной сфере, образовании и высших учебных заведениях. Цели программы включают не только приобретение прикладных знаний и физических умений, но и развитие психологической устойчивости и специфических качеств, важных для будущей профессии. Студенческая программа по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) адаптируется под требования конкретной профессии, кото-

рой они будут заниматься в будущем. Ключевые задачи этой программы обширны и многообразны: они охватывают не только усвоение необходимых знаний и мастерство в определённых физических упражнениях, но также направлены на развитие психофизических и специальных качеств, которые будут способствовать их профессиональному росту и личностному развитию. Человеческие двигательную и трудовую активности определяют различные компоненты, такие как мышечная сила, выносливость, скорость, координация движений, способность к концентрации и устойчивому вниманию, реакция на выбор и другие психофизические качества.

Влияние профессии на сочетание физической и специализированной подготовки сильно разнится. Люди, работающие в гуманитарных областях, обычно нуждаются только в базовой физической подготовке для поддержания своего психофизического здоровья. Однако недавние исследования показывают, что работники в гуманитарных сферах могут столкнуться с проблемами, такими как головокружение и признаки остеохондроза, вызванные слабостью вестибулярного аппарата и длительным сидением в одной позе. Поэтому знание и умение применять специальные упражнения становятся необходимыми для предотвращения или лечения этих состояний.

Физическое образование играет важную роль в профессиональном развитии человека, связывая его трудовую деятельность с физкультурой и спортом. Это сочетание позволяет использовать спортивные упражнения для воспроизведения элементов рабочего процесса. При разработке программы физической подготовки необходимо учитывать тип работы, условия и ритм работы, а также особенности утомляемости и заболеваемости профессионалов.

Важно анализировать структуру и специфику работы, а также учитывать взаимосвязь между рабочим и свободным временем при разработке программы. Работоспособность специалистов, которая меняется в процессе работы, играет ключевую роль в определении содержания упражнений. Необходимо уделить особое внимание физическому воспитанию студентам, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Материал для изучения профессионально-прикладной подготовки для данной группы должен подбираться в соответствии с профессиограммой будущей профессиональной деятельности бакалавров и с учетом нозологии основного заболевания, уровня физического развития и функционального состояния студентов группы ЛФК [2].

Научная организация физического воспитания студентов архитектурного вуза должна быть основана на результате теоретического исследования будущей профессиональной деятельности и возможностей физкультурно-спортивной деятельности в профессионально-прикладной подготовке буду-

щих архитекторов, с учетом ограничений в состоянии здоровья студентов. После проведения исследования и сравнения специфики физической подготовки будущего архитектора и наиболее важных качеств в физкультурно-спортивной деятельности, было установлено, что спортивные игры являются наиболее эффективным методом профессиональной физической подготовки. Спортивные игры – совокупность разнообразных физических упражнений, которые выполняются в ограниченном лимите времени в различных сочетаниях в зависимости от игровой ситуации. Данный вид спорта успешно формирует как физические качества (выносливость, быстрота, ловкость), так и СПВК педагога (коммуникативность, эмоциональная устойчивость, активная стратегия поведения, рефлексия) [3].

Студентам, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, рекомендуется заниматься бадминтоном и настольным теннисом. Физические упражнения, выполняемые в этих видах спорта, имеют аэробный характер и оказывают положительное воздействие на здоровье, тренируя сердечную мышцу и нормализуя кровяное давление. Уровень технической подготовки студентов является важным фактором саморегуляции физической нагрузки, которую организм испытывает. Кроме того, спортивные игры являются моделью повседневной жизни, отражая практическое поведение человека в различных условиях, которые постоянно меняются в соответствии с установленными правилами. Участие в спортивно-игровой деятельности позволяет приобрести общественно значимый опыт и способствует когнитивному, личностному и нравственному развитию. Соревнования по настольному теннису и бадминтону могут проводиться в различных форматах: индивидуальные, индивидуально-командные, командные, парные. Эти виды спорта пользуются популярностью как среди девушек, так и среди юношей.

Специалисты обладают разнообразными знаниями и навыками, а также развитыми интеллектуальными способностями, культурой и мотивацией к физической активности. Однако их профессиональная жизнь часто проходит в плохо проветриваемых помещениях, где они много времени проводят за работой в условиях недостаточного освещения. Это влечет за собой необходимость переключения между различными задачами, от просмотра информации на экране до анализа данных, что требует глубокой концентрации и может привести к профессиональным заболеваниям. Непосредственные контакты с людьми требуют от специалистов выдержки, решительности, смелости, а также навыков и умений предвидеть поведение и поступки контрактных работников.

Физическая подготовка студентов должна быть разнообразной, включая упражнения на быстроту, спортивные игры, силовые тренировки и занятия на открытом воздухе. В процессе обучения (и в будущей профессиональной деятельности) рекомендуется использовать производственную гимнастику. В содержание учебного процесса по физическому воспитанию следует включать гимнастику (упражнения со скакалкой, на гимнастической стенке, кувырки и другие), спортивные игры, лёгкую атлетику (спринт, прыжки, бег на средние дистанции и т. д.), различные виды подвижных игр, эстафету с резкими переходами, передачей мячей, остановками и поворотами. Физическое воспитание – это процесс, который направлен на изучение физических упражнений, развитие или поддержание физических, психических и других свойств личности, а также формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности. Оно также помогает формировать систему ценностных ориентаций личности в отношении здорового образа жизни и обеспечивает готовность к нему. Физическое воспитание осуществляется в соответствии с общими и специфическими закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса, и оказывает влияние на различные качества личности.

Выводы. Таким образом, в области физического воспитания применяются два основных типа методик: уникальные для этой сферы и те, что заимствованы из общих педагогических практик. Уникальные методы включают в себя строго организованные упражнения, игровые и соревновательные подходы, направленные на обучение правильному выполнению физических упражнений и развитие физических способностей. В то время как общепедагогические методы охватывают вербальные подходы и визуальные средства, их цель – достичь гармоничного сочетания для эффективности физического воспитания, следя методическим принципам.

Строго регламентированные упражнения предлагают множество педагогических возможностей. Они позволяют организовать физическую активность по четкой программе, контролировать нагрузки и адаптироваться к физиологическим особенностям студентов. Кроме того, такие упражнения способствуют целенаправленному развитию физических качеств. Они подходят для всех возрастных групп и помогают освоить технику упражнений. Разработка программ физической подготовки и спортивных мероприятий для студентов высших учебных заведений требует учета специфики будущей профессии студентов и ресурсов вуза. Это включает не только академическую подготовку, но и организацию досуговых физкультурных мероприятий.

В работе представлены теоретические аспекты программы по профессионально-прикладной физической подготовке для обучающихся с ослаб-

ленным здоровьем и предложены приемлемые средства и методы физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем. Теоретические основы прикладных знаний будущим специалистам необходимы для осознанного и методически правильного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. Учебный материал должен быть ориентирован не только на личную подготовку студентов, но и на их подготовку в качестве будущих руководителей производственных или творческих коллективов. Подготовка по программе физического воспитания и спорта во внеучебное время необходима для студентов, у которых недостаточно общей и специальной психофизической подготовленности.

Библиографический список

1. Физическая культура студента и жизнь: учебник / Под редакцией В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2010. – 258 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: ГАРДАРИКИ, 1999. – 156 с.
3. Шкурпйт М.Н., Поповян Н.О. Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. №27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sidyauchego-obraza-zhizni-na-organizm-i-profilakticheskie-metody> (дата обращения: 21.04.2024)

Бахаровская К.А., студентка

Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Bakharovskaya K.A., student

Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ВЛИЯНИЕ ЙОГИ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

THE EFFECT OF YOGA ON THE HEALTH OF THE BODY

В статье подчеркивается важность физической активности для достижения здоровья и гармонии в организме. Акцентируется внимание на роли йоги в достижении физического и психического благополучия, демонстрируя практику йоги как способ укрепить тело, улучшить эмоциональное состояние, справиться со стрессом и улучшить качество жизни. Разнообразные асаны и дыхательные упражнения, характерные для йоги, оказывают положительное воздействие на организм, помогая балансировать физические и эмоциональные аспекты здоровья. Рассмотрены противопоказания к самостоятельной практике йоги без консультации специалиста, что подчеркивает важность подхода к этому виду физической активности с осознанностью и ответственностью. В целом, статья показывает важность здоровья, баланса и гармонии в жизни человека, продвигая идею йоги как эффективного инструмента для достижения этой цели.

Ключевые слова: йога, асана, альтернативная методика, практики

The article emphasizes the importance of physical activity for achieving health and harmony in the body. The article focuses on the role of yoga in achieving physical and mental well-being, demonstrating the practice of yoga as a way to strengthen the body, improve emotional state, cope with stress and improve the quality of life. A variety of asanas and breathing exercises typical of yoga have a positive effect on the body, helping to balance the physical and emotional aspects of health. The results of scientific research confirming the benefits of yoga in the treatment of various diseases and disorders are presented. However, contraindications to independent

ent yoga practice without consulting a specialist are also indicated, which emphasizes the importance of approaching this type of physical activity with awareness and responsibility. In general, the article shows the importance of health, balance and harmony in human life, promoting the idea of yoga as an effective tool to achieve this goal.

Keywords: *yoga, asana, alternative methods, practices*

Физическая активность важна для любого человека, поскольку крепкий организм – залог продолжительной и качественной жизни. Мы часто получаем значительные умственные, физические нагрузки, испытываем психологический стресс, ввиду чего снижается наша продуктивность, иммунитет, мы плохо спим. Одним из видов физической активности, которая сможет справиться с проблемами, является йога.

Слово «йога» берет свое начало от санскритского корня «юдж», что значит «соединять», «направлять», «концентрировать внимание». Йога – это система различных духовных, физических, психических практик, которые разрабатываются в разных направлениях индуизма и буддизма, нацелены на то, чтобы достичь гармоничного духовного и психического состояния. Йога, между прочим, внесена в список нематериального культурного наследия Юнеско.

Основатель айенгар-йоги, Б.К.С. Айенгар говорил: «Быть здоровым – значит не просто не болеть. Здоровье подразумевает совершенный баланс и гармонию между суставами, тканями, мышцами, клетками, нервами, железами и всеми системами организма. Здоровье – это идеальное равновесие тела и ума, разума и души» [1].

Йогу нельзя отнести к религии, это древняя наука, которая дает человеку возможность объединить тело, сознание и дух.

Йога включает в себя несколько разновидностей, таких как: хатха-йога, кундалини-йога, йога Айенгара, ишвара-йога, трай-йога, пауэр-йога.

Если регулярно практиковать йогу, тело становится здоровым и сильным, укрепляются дух и разум, йога помогает справляться с жизненными испытаниями, болью, спокойно встречать трудности, с честью преодолевать их. Сегодня йога стала частью жизни. Она помогает расслабить мышцы и снять стресс, поддерживать гармонию души и тела. Кроме того, при занятиях йогой не существует возрастных ограничений.

Занятия йогой, используемые как терапия, обычно состоят из асан (поз, используемых для растяжки), пранаямы (дыхательных упражнений) и расслабления в савасане (лежачий). Асаны йоги, как правило, осуществляются в сочетании с различными техниками дыхания или медитациями.

Исследователями доказано, что занятия йогой оказывают колоссальное воздействие на организм. В результате занятий снижается уровень кортизола в организме, вследствие чего уходит нервное напряжение. Одним из самых положительных эффектов йоги на организм, является влияние на сердечно-сосудистую систему.

Отличие йоги от физической культуры довольно весомое, однако отмечается, что при занятиях йогой понижается чувство тревоги и беспокойства, улучшается качество сна и состояние кожи [2].

Повышение гибкости – одно из первых и наиболее очевидных преимуществ йоги. Возможно, вы не знаете, но перевернутые позы, которые практикует йога, могут замедлить процесс старения. Они противодействуют силе тяжести и помогают внутренним органам вернуться в исходное положение.

Йога эффективно используется для лечения болей в спине, астмы, хронической усталости, гипертонии, рассеянного склероза и побочных эффектов химиотерапии.

Так, Г. Кирквуд в своей работе «Йога от тревожности: систематический обзор результатов исследований» пришел к выводу, что асаны особенно положительно влияют на физическую форму и физическую гибкость с вторичным воздействием на психическое состояние, в то время как практики пранаямы и техники релаксации/медитации могут привести к большей осознанности, меньшему стрессу и более высокому благополучию, и качеству жизни [3].

Исследований в области медицины о пользе йоги проведено значительное количество, врачи положительно оценивают этот вид физической нагрузки на организм, и даже рассматривают в качестве альтернативной практики реабилитации людей, страдающих, например, гипертонической болезнью. Так, Э. Дитрих, А. Сафонов, А. Фролов и другие исследователи в своих научных работах отмечают позитивное влияние физических упражнений йоги на работу сердечно-сосудистой системы [4].

Анализ источников, использованных при подготовке этого сообщения, дает основания сделать вывод о доказанности пользы йоги как альтернативной методики медикаментозной терапии также при лечении стресса, беспокойства, депрессии и других расстройств, так как она создает чувство благополучия, увеличивает расслабленность, улучшает самочувствие, повышает внимательность, снижает раздражительность [6].

Тем, кто только начинает заниматься йогой, может показаться странным, что в студиях йоги нет зеркал. На первый взгляд, кажется, что наличие зеркал помогает правильно выполнять асаны, ведь занимающийся видит свое отражение. Но отражение в зеркале всегда отвлекает, по мнению специалистов в

области йоги, зеркала мешают слушать учителя, побуждают восхищаться собой. Без зеркал человек слушает свои ощущения, тело, и в этом заключается глубокий смысл практики. Напротив, зеркала становятся преградой для налаживания внутренних связей и единства. Таким образом, взгляд должен быть направлен вовнутрь.

Желающих посчитать количество асан в йоге пока не нашлось, но по некоторым данным, их количество превышает восемь миллионов, хотя доступны они далеко не всем.

Мне бы хотелось порекомендовать несколько полезных асан, которые могут выполнять люди физически неподготовленные, которым запрещены традиционные ударные нагрузки, прыжки и силовые упражнения, но которые явно обладают оздоровительным эффектом, и вполне выполнимы технически. Я также убеждена, что йога может стать довольно полезным дополнением к основным спортивным упражнениям на занятиях лечебной физкультуры.

Адхо Мукха Шванасана – «собака мордой вниз» – оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. Она растягивает подколенное сухожилие и икроножные мышцы задней части ног и наращивает силу в плечах. Эта поза снимает усталость, способствует укреплению лодыжек, помогает при артрите плечевых суставов.

Дадсана – «поза посоха» – растягивает мышцы ног, снимая напряжение в ногах, способствуя улучшению кровообращения и току лимфы. Дадсана растягивает мышцы ног, способствует улучшению кровообращения, учит сидеть перпендикулярно.

Бхуджангасана – «поза кобры» – обладает хорошим воздействием на позвоночник. Рекомендована при астме, мочекаменной болезни, проблемах мочеполовой системы.

Дханарусана – «поза лука» – возвращает гибкость позвоночнику. Эта асана помогает справиться с дефектами спины.

Думаю, возникает еще один закономерный вопрос: а сколько можно и нужно заниматься йогой, чтобы оценить и получить чудесный исцеляющий и благотворный ее эффект для организма? Может, вам покажется странным и нелогичным, но йога каждый день – далеко не лучшее решение для человеческого организма. В Индии, например, считается, что ежедневные практики полезны только тем, кому нужно излечиться от болезней, однако интенсивные тренировки не дают организму восстановиться, перегружают мышцы и суставы, не дают времени на заживление микротравм. Занятия йогой – это радость, легкость, а вовсе не истощение и усталость. Вообще, можно практиковать йогу дважды в неделю, а чтобы поправить здоровье нервной системы – три–четыре раза. Максимальное количество занятий в неделю реко-

мендовано шесть, минимум один день должен оставаться на отдых. Но одно занятие с шестидневным перерывом и минимальными нагрузками не позволит вам оценить всю пользу йоги.

Йога, безусловно, имеет и противопоказания, она может быть небезопасна для здоровья в случае, если человек занимается ей без физической подготовки, консультации врача или спортивного тренера. Имея серьезные травмы, самостоятельные занятия йогой, без предварительной консультации со специалистом, могут привести к печальному итогу. Однако, если противопоказаний по здоровью у вас нет, йога, которую даже медицинские работники относят к разновидности «умного фитнесса», может оказаться еще и приятным времяпровождением.

Библиографический список

1. Айенгар Б.К.С. Йога. Путь к здоровью. Москва: Флинта, 2016. - 336 с.
2. Севостьянова Е.В. Йога как альтернативная практика реабилитации людей, страдающих гипертонической болезнью // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. 2023. Т. 2. № 2.
3. Амплеева В. В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза – Текст: электронный // Молодой ученый. 2016. № 18 (122). С. 198-200.
4. Л.Ю. Петрова, Е.Ю. Внукова, С.П. Шепель, С.Б. Маврина. Влияние занятий йогой на качество жизни занимающихся. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. Выпуск 11.

УДК 378.172

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1005

Бикмаева Д.Е., студентка

Научный руководитель: Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Bikmaeva D.E., student

Research Supervisor: Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

**METHODOLOGY OF COMPILING AND CONDUCTING A COMPLEX OF PHYSICAL
CULTURE BREAKS FOR STUDENTS**

В статье рассматривается методика составления и проведения физкультурной паузы для студентов, основанная на практических подходах и рекомендациях. Приведены данные о важности физической активности для поддержания здоровья и повышения производительности студентов в учебном процессе. Описаны основные принципы проведения физкультурной паузы, включая выбор упражнений, продолжительность и частоту занятий.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическая пауза, комплекс упражнений, физкультурная пауза

This article discusses the methodology of drawing up and conducting a physical education break for students, based on practical approaches and recommendations. The data on the importance of physical activity for maintaining health and improving student productivity in the educational process are presented. The basic principles of a physical education break are described, including the choice of exercises, duration and frequency of classes.

Keywords: physical education, students, physical pause, a set of exercises, a physical culture break

Физическая активность играет ключевую роль в общем здоровье и благополучии студентов, повышает эффективность учебной и профессиональной деятельности.

Современная жизнь студентов приводит к перегрузкам первых функциональных систем организма и малым нагрузкам вторых, что не хорошо сказывается на общей работоспособности человека. Чтобы исправить эти психофизиологические «перекосы», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений [1].

В настоящее время условия жизни общества с активно растущими нагрузками на нервную систему, социальными стрессами способствуют формированию той обстановки, в которой необходимо решать проблему низкого уровня здоровья студентов в системе образования. Состояние здоровья студентов неудовлетворительное. Незрелая психика становится «перегруженной», что проявляется либо в агрессивном поведении, либо в апатии и потере интереса к жизни. А также растет число студентов с различными видами хронических заболеваний.

В высших учебных заведениях образовательный процесс по причине технологичности, больших объемов информации, специфики занятий и условий их проведения предъявляет к студентам значительные психофизиологические требования, которые могут не соответствовать их личным возможностям и силам. Аналогичный перевес уже на раннем этапе профессионального обучения имеет возможность привести к серьезным проблемам со здоровьем. В связи с этим сегодня актуален вопрос о надобности внедрения процессов, которые будут сохранять и поддерживать самочувствие и здоровье студентов.

В то же время способности, связанные с применением общепринятых методов восстановления и поддержания здоровья, активно уменьшаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый и свежий воздух, физическая разрядка и нагрузка, занимают все меньше места на фоне активных нагрузок на психофизическое состояние.

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10–15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15–20% – от генетических факторов, на 20–25% – от состояния окружающей среды и на 50–55% – от условий и образа жизни. Одним из средств эффективного обеспечения качества образования школьников и студентов является использование преподавателями физической культуры физкультурных минуток и физкультурных пауз в учебном процессе [2].

Физкультурная пауза проводится в течении рабочего дня по 5–6 мин., на рабочих местах, в период возникновения психологического и физического утомления. Грамотное составление и проведение физкультурной паузы имеет большое значение для эффективного восстановления и поддержания вы-

сокой работоспособности. Комплекс может состоять из пяти-восьми специально подобранных физических упражнений, направленных на ликвидацию неблагоприятных влияний профессиональной деятельности

Чтобы правильно разработать комплекс физкультурной паузы, необходимо знать, какие физиологические изменения происходят в организме студента, где они локализуются, каков их характер и направление. Также надо учитывать составляющие основу учебной деятельности и определяющие функциональное состояние организма студента: рабочую позу, величину физической нагрузки, темп учебы – и монотонность, напряжение анализаторов внимания, степень и характер умственного и нервно-эмоционального напряжения [1].

При разработке всеми известных комплексов упражнений физкультурной паузы в настоящее время обращаются к классификации, из которой выделяют четыре основные группы лиц с различной нагрузкой.

Студенты относятся к первой группе. Это лица, которым характерна кратковременная нагрузка, монотонная и невеликая. При данном виде нагрузки у студентов на протяжении длительного времени достаточно напряжено внимание и зрение; они подолгу проводят время в одном положении тела и выполняют мелкие, незначительные, точные и весьма однообразные движения.

Для лиц этой группы рекомендуется чередовать следующие физические упражнения:

1. Потягивание.
2. Упражнения на мышцы туловища, рук и ног (повороты, наклоны в стороны и вперед с добавлением разнообразных движений рук и ног).
3. Приседание, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
4. Расслабление мышц рук.
5. Упражнения на точность и координацию движений.

В наше время существует более 6500 разных профессий, следовательно, сложно подбирать комплексы для каждой профессии. От вида задач, решаемых благодаря физическим упражнениям, составлять комплексы рекомендуют в соответствии с характером учебы и группой профессий.

Чтобы грамотно подобрать комплекс физкультурной паузы, надо знать, какие физические и психические изменения происходят в организме студента, где они образуются, каково их действие и направленность. В тоже время необходимо брать в учет компоненты основы учебной методики и определяющие функциональное состояние студента: рабочую позицию, интенсивность физической нагрузки, ритм учебы и монотонность действий, активное напряжение анализаторов внимания, степень умственного и нервного

напряжения.

При определении нагрузки надо найти и соблюдать правильное соотношение между нагрузкой от работы и нагрузкой от упражнений. Уровень нагрузки для упражнений активного отдыха выявляют, опираясь на определенные правила. Следовательно, людям с небольшой физической нагрузкой нередко предлагают легкие и средние по нагрузке упражнения; для людей, у которых средняя физическая нагрузка, рекомендуют более интенсивные по нагрузке упражнения; при тренировке, где требуется участие всех групп мышц, рекомендуются упражнения на расслабление этих мышц, а также упражнения на растягивание мышц и со средней нагрузкой на малоработающие мышцы.

Более благоприятное действие на организм оказывают комплексы, имеющие среднюю физическую нагрузку. В том случае, когда темп учебного процесса высок, нагрузка в комплексе физкультурной паузы будет немного уменьшена, а темп выполнения упражнений снижается.

Чем напряженнее концентрация внимания, тем быстрее растратчивается энергия и понижается трудоспособность. Если при монотонной и длительной учебе наблюдается подавление деятельности парасимпатических систем организма, то при учебе, где напряжены анализаторы, доминирует напряжение, которое тем сильнее, чем больше они напряжены.

Следовательно, для тех видов труда или учебы, где характеризуется большое напряжение анализаторных систем, а также внимания, в комплексы физкультурных пауз рекомендуется включать простые и легкие упражнения, на выполнение которых не требуется больших координационных усилий. Выполнять их рекомендуется в среднем и медленном ритме.

Методика составления и проведения физкультурной паузы:

1. Анализ потребностей студентов: проведение опросов и исследований для выявления основных проблем и потребностей в физической активности.

2. Разработка программы физкультурной паузы: выбор оптимальной продолжительности и частоты занятий, разнообразие упражнений для комплексного развития.

3. Обеспечение технического оснащения: подготовка специальных залов или зон для проведения физкультурных пауз.

4. Мониторинг и оценка результатов: регулярное проведение контрольных измерений для оценки эффективности занятий и внесения корректировок в программу.

Методика составления и проведения физкультурной паузы для студентов является важным компонентом поддержания здоровья и повышения производительности в учебном процессе. Регулярные занятия физической

активностью способствуют улучшению общего самочувствия студентов, их концентрации, умственной работоспособности, улучшения качества обучения и общего здоровья студентов.

Физическая и психологическая продуктивность студентов имеют высокую значимость для лучшей адаптации к тем обстоятельствам, которые будут ждать их в профессиональной деятельности. Необходимо делать физкультурные минутки, физкультурные паузы, производственную и вводную гимнастику. Это будет значительным преимуществом, благодаря которому можно быстрее и легче приспособиться к повышенным физическим перегрузкам, улучшить работу вестибулярного аппарата, снизить эмоциональное и умственное перенапряжение, а также расслабить работающие мышцы и напрячь группы незадействованных.

Библиографический список

1. Публикации/статьи // Инновационный центр развития образования и науки URL: <https://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunar> (дата обращения: 18.04.2024).
2. Формирование принципов ЗОЖ // URL: <http://dkb.smoladmin.ru/zozh/FPZOJ.html> (дата обращения: 18.04.2024).

УДК 615.825

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1006

Боровая Е.Р., студентка

Научный руководитель: Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Borovaya E.R., student

Research Supervisor: Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

РЕКОМЕНДАЦИИ И ОСНОВНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

RECOMMENDATIONS AND MAIN CONTRAINDICATIONS FOR PHYSICAL EXERCISES IN VEGETATIVE VASCULAR DYSTONIA

Статья представляет собой обзор современных рекомендаций и противопоказаний для пациентов с вегетососудистой дистонией, которые занимаются физическими упражнениями, рассматривается понятие вегетососудистой дистонии, её причины и возможные проявляющиеся симптомы, основные аспекты выбора интенсивности, продолжительности и типа физической активности для данной категории пациентов, а также предлагаются рекомендации и противопоказания по предупреждению возможных осложнений и улучшению общего состояния здоровья, подобран комплекс дыхательных упражнений, который подойдет большинству пациентов данной категории. Автор статьи подчеркивает важность индивидуального подхода к каждому пациенту с вегетососудистой дистонией при назначении физических упражнений и необходимость соблюдения мер предосторожности для предотвращения негативных последствий, и важность обращения к врачу с данным заболеванием.

Ключевые слова: Вегетососудистая дистония, кровеносная система, нервная система, лечебная физкультура, специальные упражнения

This article provides an overview of current recommendations and contraindications for patients with vegetative vascular dystonia who exercise. The article discusses the concept of vegetative vascular dystonia, its causes and possible symptoms, the main aspects of choosing the intensity, duration and type of physical activity for this category of patients, as well as offers recommendations and contraindica-

tions to prevent possible complications and improve overall health, a set of breathing exercises that will suit most patients of this category. The author of the article emphasizes the importance of an individual approach to each patient with vegetative-vascular dystonia when prescribing physical exercises and the need to take precautions to prevent negative consequences, and the importance of contacting a doctor with this problem.

Keywords: *Vegetative vascular dystonia, circulatory system, nervous system, physical therapy, special exercises*

В современном мире тема занятий физическими упражнениями при ВСД становится всё более актуальной, так как заболевание вегетососудистая дистония всё чаще встречается у людей. Физические нагрузки являются одним из главных методов борьбы с данным заболеванием, именно по этому их изучение крайне важно для людей с этим заболеванием. Точной статистики по количеству людей, страдающих вегетососудистой дистонией, нет. Но согласно исследованиям, примерно у 10–15% людей присутствуют симптомы ВСД. Несмотря на то, что они могут проявляться у любого возраста и пола, чаще всего они встречаются у женщин в возрасте от 20 до 40 лет.

Вегетососудистая дистония (ВСД) – функциональное нарушение нервной системы, характеризуется нарушением самочувствия и общего состояния, проявляется неорганическими сбоями в работе различных органов и систем.

Есть мнение, что вегетососудистая дистония не является самостоятельным заболеванием, а только симптомом, поэтому считается, что если убрать причины, уйдёт и сама вегетососудистая дистония.

Не редко развитие этого недуга обусловлено: неблагоприятной наследственностью, различными нарушениями функционирования нервной системы, наличием некоторых заболеваний в хроническом течении, нервные перегрузки, постоянное переутомление, непонимание в семье, отсутствием возможностей высказаться и рассказать о своих переживаниях. Всё это может вызвать появление различных характерных симптомов этого заболевания [1].

Необычной чертой выступает то, что внутренние ощущения значительно преобладают над внешними, реальными, объективными показателями здоровья. Большое количество жалоб, имеющих различный характер, создают впечатление о других болезнях, которые к тому же могли проявиться одновременно.

Вегетососудистая дистония насчитывает около 40 различных симптомов, и большинство из них характерны для многих других заболеваний. Именно поэтому диагностировать данное заболевание крайне трудно. У каждого человека с данным заболеванием свои характерные симптомы, число которых может составлять от 9 до 26. Каждый случай индивидуален из-за чего слож-

нее поставить диагноз, так же может повлиять и то, что пациент не может сформулировать какие симптомы он испытывал. Потеря сознания, трепет, потемнение в глазах, головокружение, плохое самочувствие, слабость, онемение, именно это является основными жалобами [2].

Лечебная физкультура (ЛФК) – это вид физической нагрузки, направленный на лечение, поддержание и профилактику здоровья, физических и психологических заболеваний.

Лечебная физкультура оказывает положительный эффект при профилактике и лечении ВСД, но при соблюдении определенных рекомендаций. Она способна нормализовать тонус и повысить выносливость сосудов кровеносной системы в том числе и функций головного мозга, что помогает снятию напряжения. Что непосредственно положительно влияет на состояние пациента, так же не стоит исключать положительное влияние на дыхательную систему. Как итог ЛФК направлена на поддержание и укрепление общего состояния организма.

Главные рекомендации для занятий физическими упражнениями при ВСД:

1. Подбор уровня индивидуальной нагрузки. Снижение или увеличение длительности, интенсивности проведения тех или иных упражнений.
2. Отслеживание самочувствия, при ощущениях дискомфорта, трепета, усталости или учащенного сердцебиения, дыхания, необходимо прекратить тренировку или дать себе небольшой перерыв.
3. Начинать тренировки постепенно, их частота в неделю должна составлять 2-3 раза, а длительность не более 15 минут.
4. Важно избегать стресса для организма и выполнять односоставные упражнения.
5. Избегать стресса, так как это может привести к усугублению симптомов.
6. Если при выполнении аэробных нагрузок становится плохо, уменьшить их количество до минимума и чередовать с силовыми.
7. Если занятия проходят с весом, то упражнение проводится не более чем в 12-15 повторений.
8. Уделять предпочтение тем упражнениям, которые направлены на нормализацию работы сердца и артериальное давление.
9. Выполнять комплексы тренировок направленные на исправление осанки, укрепление мышц спины, что так же положительно влияет на нервную и кровеносную систему.
10. Эффективными являются упражнения на растяжку и координацию.
11. После пробуждения проводить дыхательную гимнастику.
12. При возможности проводить данные занятия на свежем воздухе.

Выполнение данных рекомендаций помогает в профилактике ВСД, а также помогает предотвратить развитие и других нарушений кровеносной, нервной и других систем организма. Это имеет важное значение для людей с малоподвижным образом жизни или ограниченными возможностями.

Основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при вегетососудистой дистонии:

1. Главным противопоказанием является начало физической нагрузки без консультации врача.
2. Противопоказан спорт с повышенной интенсивностью.
3. Стоит избегать игр, в которых возможны столкновения и попадание ударов в голову.
4. Не рекомендуются занятия легкой и тяжелой атлетикой, различные виды борьбы.
5. Противопоказаны упражнения, при которых голова находится ниже туловища. Это может спровоцировать приток крови к голове, что может спровоцировать головокружение.
6. Упражнения, включающие себя прыжки.
7. Исключить упражнения, при которых положение головы относительно туловища часто меняется.
8. Упражнения, имитирующие поднятие по лестнице, а также быстрая ходьба. Данные упражнения могут спровоцировать головокружение и потерю сознания.

Методика лечебной физкультуры и противопоказания, зависят от пациента его особенностей и возможной подвижности. При несоблюдении противопоказаний, улучшение от лечебной физкультуры мало вероятно, возможны даже ухудшения общего состояния вне занятий, что может привести уже к серьезным последствиям. Соблюдение всех правил, не гарантирует полного выздоровления, так как данная проблема может быть вызвана серьезными заболеваниями [3].

Комплекс упражнений, состоящий из дыхательных упражнений, будет полезен людям, страдающим ВСД. Занятие проводится по утрам или при усугублении симптомов. Она может проводиться в любом положении, как сидя, так и лежа, стоя.

Упражнение 1. Ритмичное дыхание через нос с закрытым ртом, в привычном темпе 3–6 раз, 3 повтора

Упражнение 2. Резко вдыхаем носом от 3 до 6 раз, выдох медленный через рот, выполняется в 6 повторов.

Упражнение 3. Направлено на брюшное дыхание, вдох через нос, при этом грудная клетка остается неподвижной, а живот выпячивается. Энергичный выдох через рот, живот при этом втягивается. Повторяется от 8 до 12

раз. Для контроля правильного выполнения упражнения одна рука контролирует неподвижность грудной клетки, вторая – движения живота.

Если чувствуется головокружение, то упражнение прекращается.

Упражнение 4. Направлено на грудное дыхание, вдох через нос, при этом живот остается неподвижным, а грудную клетку расширяем во всех направлениях, выдох происходит ртом за счет энергичного сжатия грудной клетки. Для контроля неподвижности живота, руки держим на талии.

Упражнение 5. Полное дыхание, во время вдоха выпячиваем как грудную клетку, так и живот, выдох начинается со спокойного втягивания брюшной стенки и последующего сжатия грудной клетки. Дыхание только носом, одна рука на грудной клетке, вторая на животе. Повторяется от 8 до 12 раз.

К этому упражнению стоит приступить после хорошего овладения предыдущими упражнениями.

Упражнение 6. Встречное дыхание, во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, при выдохе наоборот. Вдох и выдох выполняется носом, бесшумно. Выполняется до 12 раз. Здесь хорошо развивается координация движений.

Упражнение 7. Дыхание через нос плавно ускоряется, после постепенно замедляется и дойдя до легкого чувства дискомфорта, снова ускоряется. Выполняется не более 2 минут. Здесь развивается умение управлять ритмом дыхания и постепенно с каждой тренировкой улучшаются возможности дыхания.

После выполнения, пару минут стоит находиться в спокойном положении, чтобы не спровоцировать головокружение.

Таким образом, рассмотренный список рекомендаций и противопоказаний при занятиях физическими упражнениями большинству страдающих этим недугом поможет облегчить жизнь и улучшить состояние.

Библиографический список

1. Вегетососудистая дистония: [Электронная статья] URL: https://gorzdrav.org/blog/vegetososudistajadistonija/?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com (дата обращения 20.03.2024).
2. Полезная информация: [Электронная статья] URL: <http://polik3.ru/useful-information/26-doctor-advice/tips-neurologist/138-vasoneurosis> (дата обращения 20.03.2024).
3. Упражнения при ВСД: [Электронный ресурс] URL: <https://newneuro.ru/uprazhnenie-pri-vsld/> (дата обращения 2.04.2024).

УДК 615:82.5

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1007

Бобров А.П., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Bobrov A.P., student

Research Supervisor: Khaibullina D.R., Head of Department

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ НАДРЫВЕ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

PHYSICAL REHABILITATION OF CRUCIATE LIGAMENT FRACTURE OF THE KNEE JOINT (INDIVIDUAL EXPERIENCE)

В статье представлен теоретический анализ и индивидуальный опыт реабилитации после травмы крестообразных связок коленного сустава.

Ключевые слова: спортивная травма, крестообразные связки, реабилитация, лечебная физическая культура

The article presents theoretical analysis and individual experience of rehabilitation by means of therapeutic physical training after cruciate ligament injury of the knee joint.

Keywords: sports injury, cruciate ligaments, rehabilitation, physical therapy

Травматизм в структуре заболеваемости населения России по основным классам болезней стоит на втором месте. По данным Росстата за 2022 год показатель травматизма составил 12533,4 случаев [5]. Спортивные травмы весьма распространены и встречаются довольно часто и могут затронуть различные части тела, включая мышцы, суставы, сухожилия и кости. По статистике каждый футболист получает в среднем от 5 до 15 травм [4]. Частота травм может быть высокой в спорте с высоким уровнем контакта, а также в требующих повышенной нагрузки на определенные группы мышц или суставы. К наиболее распространённым причинам травм относят неправильную технику выполнения упражнений или движений, недостаточную физическую

подготовку, чрезмерные тренировочные нагрузки без достаточного времени на восстановление, неправильное оборудование.

Целью работы является изучение методик занятий спортом в реабилитационный период при частичном разрыве передней и задней крестообразных связок.

Для выполнения поставленной цели были сформированы задачи: 1) провести анализ причин и последствий травм крестообразных связок коленного сустава; 2) изучить опыт известных спортсменов с подобной травмой, чтобы выявить основные принципы реабилитации посредством лечебной физической культуры (далее ЛФК); 3) составить, совместно с лечащим врачом, индивидуальную программу реабилитации после травмы, включающую физическую активность. Объектом исследования является реабилитация посредством ЛФК после травмы крестообразных связок коленного сустава.

Передняя крестообразная связка занимает центральное место в структуре коленного сустава человека, участвует практически во всех опорно-двигательных операциях нашего тела, выполняя функцию стабилизации коленного сустава во время движений. Травмы коленного сустава, так как он участвует во многих локомоциях нашего тела, могут происходить как в бытовой или профессиональной деятельности, так и во время занятий физической культурой и спортом. Риск получить травму возрастает при резких движениях, контактах или поворотах. Разрывы крестообразных связок могут сопровождаться отрывными переломами костных пластинок в местах прикрепления связок или переломом межмыщелкового возвышения, что значительно затрудняет последующее лечение. Происходит кровотечение в сустав – гемартроз, при котором сустав увеличивается в размерах, появляется ощущение неустойчивости в коленном суставе и сопровождается резкой болью. Отсутствие должного лечения приводит к артрозу – разрушению хрящевой ткани.

Специалисты выделяют в качестве наиболее опасных видов спорта для травмирования крестообразных связок борьбу, баскетбол, футбол, гимнастику и езду на велосипеде. Футбол является лидирующим видом спорта по количеству травм, связанных с разрывом крестообразных связок. Футболист Роналдо Назарио получал травму крестообразных связок около трёх раз. Благодаря нему мир выявил методики восстановления после подобных травм [5]. Если разрыв крестообразной связки составляет более 50% тканей, то проводится операция. Связку заменяют на бедренную. Для того, чтобы укрепить связки, делаются пункции в ногу с препаратом с ферментами, способствующими укреплению связки и улучшению её гибкости. Роналдо был первым, на ком опробовали физиолечение. Ногу лечили массажами, рас-

слабляя напряжённые мышцы бедра. После восстановления от операции бразильцу разрешалось заниматься ЛФК лёжа на спине. Во время ЛФК упор делался на укрепление коленного сустава в месте непосредственного сгиба. Спустя несколько месяцев бразильцу разрешалось посещать бассейн. В бассейне запрещались резкие движения. Бег, выпады, приседания помогали восстановить былую силу ног. Диета футболиста включала в себя большое количество белка, необходимого для укрепления внутреннего каркаса атлета. Во время восстановления футболист пил противовоспалительные. Я лично столкнулся с разрывом крестообразных связок из-за чрезмерных физических нагрузок на тренировке.

ЛФК является важной частью реабилитационного процесса. К основным принципами ЛФК можно отнести индивидуализацию программы. Программа ЛФК должна быть разработана с учетом индивидуальных особенностей пациента. Важно отметить систематичность и последовательность. Упражнения должны выполняться систематически и последовательно, с учетом прогрессии нагрузки и постепенного наращивания интенсивности тренировок. Программа ЛФК должна работать комплексно с физиолечением и массажами.

ЛФК при разрыве крестообразных связок направлена на укрепление мышц бедер и общего укрепления хрящевой ткани коленного сустава. К принципам занятия ЛФК при травме крестообразной связки колена специалисты относят: 1) укрепление мышц бедра и икроножных мышц; 2) контроль за болевыми ощущениями; 3) постепенное наращивание нагрузки. 4) Стабилизация коленного сустава; 5) поэтапность.

При разрыве связок восстанавливаются этапами.

Первый этап: 1-7 дней после травмы. Все упражнения делаются обеими ногами, по 3-4 раза в день, по 10 подходов каждое. Заниматься через боль запрещено. При легкой травме можно выполнять упражнения с небольшим сопротивлением, но торопиться с усложнением упражнений нельзя, так как избыточная нагрузка только усугубит ситуацию. Статическое напряжение мышц на передней поверхности бедра (квадрицепс) стимулирует кровообращение и повышает тонус [1]. Как только лечащий врач разрешит ходить, нужно сразу начать упражняться. При этом полностью на поврежденную ногу опираться нельзя. Нужно пользоваться костылями, тростью или ортезом. Ходить можно в комфортном темпе до появления первых болей [1].

Второй этап: до 14 дней после травмы. Продолжается схема лечебной гимнастики первого этапа. К ней добавляется несколько упражнений для тренировки мышц нижних конечностей и подготовки к самостоятельной ходьбе без костылей и ортеза [1].

Третий этап: 1 месяц после травмы. Выполняются все предыдущие упражнения. К ним добавляются несколько упражнений. Занятия на эллиптическом тренажере. Самостоятельная ходьба. Полный отказ от костылей, трости, ортеза [1].

Четвёртый этап: 1,5 месяца после травмы. Производится пересмотр схемы занятий. Самые простые упражнения исключаются, некоторые усложняются. Вес подбирается индивидуально. Важно тщательно соблюдать правила техники безопасности при выполнении этого упражнения. Добавляется велотренажер и эллиптический тренажер, плавание [1].

Пятый этап: полгода после травмы. Регулярно выполняются физические упражнения в комфортном темпе с подобранными отягощениями. Профессиональные спортсмены через полгода могут постепенно возвращаться к привычным тренировкам. Всем остальным стоит регулярно заниматься лечебной физкультурой для поддержания силы мышц, развития ловкости и баланса, что позволит избежать травмы в будущем [1].

На основании всех пяти этапов был составлен комплекс упражнений:

1. Пассивное разгибание в коленном суставе. Сидя на стуле, положите стопу на край табурета или стула. Расслабьте мышцы бедра. Позвольте коленному суставу разогнуться под своим собственным весом.

2. Опора под пятку. Положите стопу на свёрнутое полотенце. Позвольте ноге расслабиться в положении разгибания. 3–4 раза в день по 10–15 минут.

3. Пассивное разгибание ног. Лягте лицом вниз, ноги у края стола. Позвольте ногам полностью разогнуться.

4. Пассивное сгибание в коленных суставах. Сядьте на край стола и позвольте коленному суставу согнуться под влиянием силы тяжести. Используйте скольжение по стене, чтобы увеличить степень сгибания. Лягте на спину, поставьте травмированную ногу на стену и позвольте ноге ползти по стене вниз, при этом сгибая колено. Используйте другую ногу, чтобы оказывать давление вниз.

5. Скольжение пяткой по столу; используется для получения окончательного сгибания в коленном суставе. Потяните пятку к ягодицам, сгибая колено. Держите ее в этом положении в течение 5 секунд. Выпрямите ногу, двигая пятку вниз. Держите ее в разогнутом положении в течении 5 секунд.

6. Скольжение пяткой по столу при помощи рук.

7. Велотренажер. Используйте велотренажер два раза в день по 10-20 минут.

Эта программа предоперационной реабилитации должна продолжаться до тех пор, пока полный объема движений в суставе и восстановления мышечной силы в нижних конечностях не будет достигнут [2].

Рациональное и безопасное выполнение упражнений, правильное оборудование и подготовка спортсменов, а также соблюдение рекомендаций по профилактике помогают минимизировать риск травм и продолжать заниматься спортом с удовольствием и пользой для здоровья.

Библиографический список

1. Применение ЛФК при разрыве крестообразных связок коленного сустава. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-lfk-pri-razryve-krestoobraznyh-svyazok-kolennogo-sustava/viewer> (дата обращения: 13.03.2024).
2. Программа восстановления после разрыва крестообразной связки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://gp220.ru/programma-reabilitatsii-posle-plastiki-pks/> (дата обращения: 22.03.2024).
3. Роналдо и его травмы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://clck.ru/36qAoe> (дата обращения: 22.03.2024).
4. Травмы в футболе и их профилактика. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://clck.ru/3A8zkb> (дата обращения: 17.04.2024).
5. Федеральная служба государственной статистики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 17.04.2024).

Белоконь Ю.Р., студент
Научный руководитель: Духанин Д.С., старший преподаватель
Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Belokon J.R., student
Research Supervisor: Dychanin D.S., Senior Lecturer
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЩЕЙ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

THE RELATIONSHIP BETWEEN GENERAL AND STRENGTH ENDURANCE

Выносливость – важнейшее физическое качество, выражющееся в способности противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности и проявляющееся в профессиональной, спортивной практике и повседневной жизни. В статье описаны два основных вида выносливости (общая и силовая), а также выявлена их взаимосвязь, которая не так прямолинейна, как может показаться на первый взгляд.

Ключевые слова: общая выносливость, силовая выносливость, физическая нагрузка, профессиональная спортивная деятельность

Endurance is the most important physical quality, expressed in the ability to resist physical fatigue in the process of muscular activity and manifested in professional, sports practice and daily life. The article describes two main types of endurance (general and strength), and also reveals their relationship, which is not as straightforward as it might seem at first glance.

Keywords: general endurance, strength endurance, physical activity, professional sports activity

В теории физической культуры выносливость связана со способностью человека долго работать, не уменьшая силы и интенсивности нагрузок. Выносливость можно также определить как способности организма противостоять усталости. Это универсальный признак человеческого организма, который сочетает в себе много процессов, которые происходят на различных уровнях: от уровня клетки до уровня всей человеческой сущности.

Насколько успешно развивается это качество в процессе тренировок у конкретного человека, зависит его общая физическая и двигательная актив-

ность. Учитывая огромное значение выносливости в жизни человека, актуальность данной темы вне сомнений.

В теоретической и методологической теории физического воспитания выносливость является способностью поддерживать определенную интенсивность упражнений и сопротивляться переутомлению в процессе профессионального труда. Так, существует два типа выносливости: длительность работы на заданной мощности, до того, как появляются первые признаки усталости, и скорость снижения производительности в связи с переутомлением.

Общая устойчивость организма к усталости является набором функциональных способностей организма, определяющий способность длительное время работать с высоким уровнем эффективности и средним уровнем интенсивности. Он создает неспецифические основания для выражения компетенции в различных областях деятельности.

Физиологическая основа общей устойчивости к большинству профессиональных занятий – аэробная способность, относительно специфичная и почти не зависящая от вида физической деятельности.

Общая выносливость – это основа высокого физического потенциала, необходимого для успешного развития организма. Высокая прочность и стабильность аэробного процесса позволяют быстро обновлять внутримышечный источник энергии для компенсации изменений в внутренних условиях организма при работе. Это позволяет выдержать большое количество интенсивной физической нагрузки и сложную двигательную активность, ускоряя процесс восстановления в течение периода между занятиями. Общая выносливость необходима как прочная основа для каждого человека.

Силовая выносливость – это специальный вид общей выносливости. Она характеризуется способностью преодолеть заданное напряжение в пределах конкретного времени.

Силовая выносливость подразделяется на статическую и динамическую.

Статическая силовая выносливость характеризуется неограниченным временем выполнения определенного мышечного упражнения в определенном рабочем положении. Динамическая выносливость зависит от количественного показателя нагрузки.

Устойчивость организма к нагрузке отражается в способности человека выполнить более длительную силовую задачу без ухудшения результата. Обычно для силового подъема мышц требуется режим анаэробии и аэробии. Таким образом, при выборе методов развития, следует использовать методы, которые позволяют выполнять физические упражнения для выносливости как во время коротких нагрузок на анаэробном режиме, так и в период длительного силового упражнения аэробном режиме [1].

Существует связь между общей и силовой выносливостью. Для людей, которые не занимаются профессиональным спортом, это зависимость явная

и прямо пропорциональная, умеренные физические нагрузки способствуют развитию как общей выносливости, так и силовой.

Для профессиональных спортсменов зависимость обратно пропорциональна: при высоких нагрузках организм предпочитает развивать общую выносливость, а не силовую. Это объясняется законом интерференций. Закон был впервые упомянут в профессиональной литературе в начале 80-х, хотя и спортсмены, и тренеры уже сталкивались с подобным феноменом.

Тренеры заметили, что при составлении тренировки, направленной на одновременное развитие силы и выносливости, организм постоянно предпочитает повышать второе и приносить в жертву первое. К тому же чем выше степень подготовки атлетов, тем сильнее конфликт между силой и выносливостью. Однако люди, только начинавшие регулярные физические упражнения, увеличивают показатели по обеим категориям.

Для обоснования этого явления исследователи установили, что один из главных факторов заключается в конкуренции ферментов, которые отвечают за приспособление организма к разным видам занятий. Например, при тренировке на выносливость высвобождается аминокислота АМПК, которая активирует окисление жировых соединений и увеличивает способность к производству энергии в аэробном режиме. Этот фермент вместе с тем является сенсором, который активируется в результате стресса и низкого уровня внутриклеточных энергий. При этом АМПК уменьшает выделение еще одного фермента – мTORK1, активирующийся после силовой тренировки и ответственный за гипертрофию мышц и силы [2]. У профессиональных спортсменов увеличение одного показателя исключает развитие другого.

Таким образом, при расчете соотношения общего и силового потенциала необходимо учитывать, какая степень активности человека в спорте. Общий и силовой потенциал выносливости развиваются одинаковым образом, когда человек тренируется умеренно. Что касается профессионального спортсмена, то его организм со временем предпочитает повышать общую выносливость и уменьшать силу. По мере роста интенсивностей нагрузок и их продолжительности, этот конфликт. Так что этот момент очень важно учесть при планировании занятий.

Библиографический список

1. Силовая выносливость и методика ее направленного развития // StudFiles URL: <https://studfile.net/preview/5410269/page:25/> (дата обращения: 21.04.2024).
2. <https://kachalka-24.ru/dvizhenie/zakon-interferencii-sila-ili-yynoslivost.html>.

УДК 796

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1009

Брезгунова Т.С., студентка

Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Brezgunova T.S., student

Research Supervisor: Khaybullina D.R., Head of Department

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

BASIC REQUIREMENTS FOR PHYSICAL TRAINING IN DISEASES OF THE THYROID GLAND

В статье, на основе литературных источников, рассмотрены вопросы организации занятий физическими упражнениями при заболеваниях щитовидной железы.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, нарушения функции щитовидной железы

This article presents a study, based on literary sources, on the issue of organizing physical exercise classes in thyroid diseases.

Keywords: health-improving physical culture, thyroid disorders

Чтобы в полной мере осознать, насколько распространены в нашей стране эндокринные заболевания, достаточно посмотреть статистику Росстата. Заболевания щитовидной железы, как правило, в статистических данных не выделяются в отдельную группу, они входят в общее число заболеваний эндокринной системы. Согласно данным Росстата, наблюдается рост болезней данной группы: расстройства питания, нарушения обмена веществ в 2022 году возросли по сравнению с 2021 годом [1].

Таблица 1. Заболеваемость населения РФ болезнями эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ

Зарегистрировано заболеваний у пациентов – всего, тыс.чел.			в том числе с диагнозом, установленным впервые в жизни, тыс.чел.		
2020	2021	2022	2020	2021	2022
12 071,6	12 426,0	13 051,4	1 617,0	1 669,7	1 831,4

Щитовидная железа – один из важнейших органов в организме. Она влияет на все виды обмена: водно-электролитный, белковый, жировой, углеводный и энергетический, и влияют на работу головного мозга, сердца, мышц и других органов. Баланс гормонов щитовидной железы – необходимое условие для нормального функционирования центральной нервной системы. Также щитовидная железа вырабатывает кальцитонин, гормон, не позволяющий кальцию вымываться из костей и оказываться в крови. Болезни щитовидной железы связаны с нарушением ее функции выделения тиреоидных гормонов: тироксина и трийодтиронина. Одной из причин является недостаток или избыток йода в организме. Это может быть связано как с количеством йода в окружающей среде, так и с неправильным питанием. Именно с помощью йода щитовидная железа синтезирует гормоны тироксина и трийодтиронина. Если в организме человека возникает недостаток этого важного компонента, то постепенно начинает развиваться гипотиреоз, когда щитовидная железа вырабатывает мало тиреоидных гормонов [9].

При гипотиреозе поражаются практически все органы и системы, человек постоянно чувствует беспричинную слабость, сонливость, быстро утомляется, в связи, с чем физическая активность сводится к минимуму, может появиться лишний вес [2]. В исследованиях, посвященных исследованию гормонов щитовидной железы, есть также данные, свидетельствующие о взаимосвязи снижения уровня оптимизма, жизнелюбия и активности с недостаточностью тиреоидных гормонов, в некоторых случаях гипотиреоз может привести к заболеваниям сердца [4].

При гиперфункции щитовидной железы, вырабатывает слишком много тиреоидных гормонов [7], что может привести к развитию опасного для жизни состояния – тиреотоксического криза. Осложнениями могут быть тяжелые патологии сердечно-сосудистой системы, почек, нервной и эндокринной систем. [10]. Вылечить щитовидную железу можно только медикаментозным путём.

Людям с серьезными нарушениями функции щитовидной железы врачи рекомендуют воздержаться от интенсивных физических нагрузок, так как это может усугубить ситуацию. Вместе с тем, полный отказ от физических нагрузок также негативно сказывается на здоровье. Поэтому лицам, с такими заболеваниями, для поддержания уровня физической активности назначают курсы оздоровительной (далее ОФК) или лечебной физической культуры (далее ЛФК) [3]. Занятия физической культурой в данном случае направлены на решение следующих задач:

- 1) улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- 2) нормализация всех видов обмена веществ в организме;
- 3) адаптация организма к физическим нагрузкам.

Важным условием является отсутствие слабости сердечной мышцы, тахикардия не должна превышать 50–60% от нормы [8]. Обязательно следует проводить контроль частоты пульса и дыхания во время проведения занятий.

Заниматься физической культурой можно и самостоятельно, согласовав программу с лечащим врачом.

Общими требованиями ОФК и ЛФК при заболеваниях щитовидной железы являются:

- аэробный режим занятий, ЧСС не должна быть выше 30% от максимальной;
- сочетание общеразвивающих упражнений на все группы мышц с дыхательными;
- включение в комплексы занятий упражнений на вестибулярный аппарат.

Особое предпочтение отдается аэробным упражнениям, так как они стимулируют гипоталамо-гипофизарную систему, благодаря чему постепенно приходит в норму гормонопродуцирующая функция щитовидной железы. К аэробным упражнениям относятся, выполняемые в умеренном темпе циклические упражнения: ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах и коньках. Занятия в аэробном режиме при до ЧСС 150 уд/мин помогают справиться с сопутствующими болезни щитовидной железы нарушениями в организме: улучшают обменные процессы, налаживают деятельность сердечно-сосудистой системы.

Следует отметить, что есть ряд упражнений, от которых нужно отказаться: бег с высокой скоростью, прыжки, упражнения с отягощением, силовые, скоростно-силовые и другие упражнения интенсивного характера [8].

В заключении хотелось бы отметить, что заболевания щитовидной железы вызывают серьёзные нарушения в организме, вылечить с помощью физической культуры их невозможно, вместе с тем, правильно подобранная мето-

дика оздоровительной или лечебной физической культуры поможет избежать как неприятных симптомов болезни, так и побочных заболеваний.

Библиографический список

1. Здравоохранение в России. 2023 [Электронный ресурс] – Росстат.
2. Захарова С.М., Савельева Л.В., Фадеева М.И Ожирение и гипотиреоз [Электронный ресурс].
3. Тараканова М.Е., Коваленко Е.А., Кондратьева М.А., Харитонова Н.Ю., Мальцева Л.В. Оздоровительная физическая культура студентов с заболеваниями щитовидной железы [Электронный ресурс].
4. Мозеров С.А., Эркенова Л.Д. Гипотиреоз и психическое здоровье [Электронный ресурс].
5. Польза ходьбы пешком [Электронный ресурс] // Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре.
6. Влияние физической нагрузки на ментальное здоровье человека [Электронный ресурс] // Академический центр здоровья.
7. Чартаков А.К. Щитовидная железа ее заболевания.
8. Курс ЛФК при заболеваниях щитовидной железы [Электронный ресурс] // Настоящие и будущие РАДИОЙОДТЕРАПИЯ.
9. Болезни щитовидной железы [Электронный ресурс] //INVITRO.
10. Гипертиреоз [Электронный ресурс] // Hadassah Medical Moscow.

УДК 615.82

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1010

Волченко Д.В., студентка 1 курса

Научный руководитель: Глухов А.В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Volchenko D.V., student

Research Supervisor: Glychov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

PHYSICAL EXERCISES FOR DISEASES OF THE VISUAL ORGANS

В статье проанализированы особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения, в частности на такое заболевание, как миопия, которое характеризуется плохой видимостью вдали. Рассматриваются различные физические упражнения и их влияние на органы зрения с учетом противопоказаний, а также представлен комплекс упражнений для глаз с целью профилактики развития, прогрессирования, а иногда даже лечения заболеваний органов зрения. Для незначительного ухудшения зрения выявлены наиболее эффективные общеразвивающие упражнения и их особенности с целью разностороннего развития организма. Результаты статьи могут быть полезны для студентов, которые ограниченных в занятиях физической культурой и всех, кто заинтересован в улучшении здоровья зрения посредством физической активности и гимнастики для глаз.

Ключевые слова: заболевания органов зрения, физические упражнения, миопия, спорт

This article analyzes the features of physical exercises for diseases of the visual organs, in particular for a disease such as myopia, which is characterized by poor visibility in the distance. Various physical exercises and their effect on the organs of vision are considered, taking into account contraindications, and a set of exercises for the eyes is also presented in order to prevent the development, progression, and sometimes even treatment of diseases of the organs of vision. For a slight deteriora-

tion of vision, the most effective general developmental exercises and their features have been identified for the purpose of versatile development of the body. The results of the article can be useful for students who are limited in physical education and anyone who is interested in improving visual health through physical activity and gymnastics for the eyes.

Keywords: *diseases of the organs of vision, physical exercise, myopia, sport*

Современный образ жизни, с его зависимостью от электронных устройств, привел к увеличению количества людей, сталкивающихся с проблемами зрения. Это делает тему физических упражнений при заболеваниях органов зрения становится более актуальной.

Зрение играет важную роль в получении информации о внешнем мире, поскольку 85–90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор. Оценки Всемирной организации здравоохранения показывают, что практически каждый человек, доживший до пожилого возраста, столкнется с каким-либо офтальмологическим заболеванием в течение жизни. Часто у человека можно обнаружить более одного офтальмологического заболевания, и по оценкам ВОЗ, число людей с различными видами нарушений зрения составляет минимум 2,2 млрд или 28,8% населения Земли. Самым распространенным нарушением зрения является миопия, а на втором месте – пресбиопия.

Особенности занятий физической культурой при заболеваниях органов зрения. Физические упражнения помогают укрепить организм и активировать его функции, а также улучшают работоспособность цилиарной мышцы и укрепляют склеру глаза. Они также способствуют восстановлению, поддержанию и профилактике организма, включая орган зрения, и предотвращают прогрессирование близорукости.

При слабой степени близорукости ограничений в занятиях физической культуре нет.

При средней степени следует полностью исключить прыжки с высоты более 1,5 м, а также упражнения, требующие большого и продолжительного физического напряжения.

При высокой степени противопоказана деятельность, связанная с подъемом тяжестей; нельзя выполнять упражнения, которые требуют длительное пребывание в согнутом положении тела с наклоном головы вниз; нельзя заниматься также упражнениями, предполагающими резкие перемещения и сотрясания тела (резкие повороты головы, резкие наклоны туловища и приседания); полностью противопоказаны прыжки.

Физические упражнения при заболеваниях органов зрения. Занятия физической культурой для людей с нарушением зрения направлены на улучшение их функциональных и двигательных возможностей. Основное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям (ОРУ) и различным видам спорта, таким как легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры и плавание.

Общие рекомендации физических упражнений для лиц с заболеваниями органов зрения. Лицам с нарушением зрения из разделов легкой атлетики с некоторыми ограничениями и особыми рекомендациями можно заниматься ходьбой, бегом и метанием мяча. Заниматься бегом и ходьбой можно как в спортивных залах, так и на открытом воздухе. При этом рекомендуется только медленный бег.

Из большого многообразия средств гимнастики лицам с нарушением зрения можно выполнять упражнения, в которых исключаются противопоказанные двигательные действия.

Из таких спортивных игр как волейбол и баскетбол можно выполнять лишь элементы игры, используя при этом облегченные мяч.

При занятиях плаванием следует ориентироваться на следующее определение: «Плавание – умение передвигаться в воде в нужном направлении, не касаясь дна или какой-либо другой опоры».

Лыжная подготовка для лиц с нарушением зрения содержит: способы ходов повороты на месте; подъемы; спуски; торможение. Такие упражнения очень благотворно влияют на организм.

Для поддержания хорошего физического состояния достаточно заниматься 2 раза в неделю по 1–1,5 часа.

Близорукость, или миопия – дефект зрения, при котором человек вблизи видит хорошо, а вдали – плохо.

Миопия и спорт в меньшей мере совместимы при ярко выраженном нарушении зрения. При близорукости выше –6 Д потребуется полностью ограничить занятия физической культурой. Достаточным будет регулярное выполнение утренней зарядки. Выраженную пользу принесет закаливания и прогулки на свежем воздухе. Гимнастика для глаз будет особенно эффективна для предотвращения дальнейшего прогрессирования заболевания.

Лечебная физическая культура (ЛФК) показана всем лицам, имеющим прогрессирующую приобретенную и не осложненную отслойкой сетчатки близорукость любой степени. Чем раньше назначают ЛФК при миопии и чем меньше степень близорукости, тем выше эффективность метода, однако при врожденной близорукости применение ЛФК малоэффективно.

В качестве эффективного метода профилактики прогрессирования миопии, а в некоторых случаях и лечения, представлен комплекс упражнений Э.С. Аветисова.

Зрение является одним из важнейших факторов восприятия мира, поэтому нарушения зрения приводят к негативным последствиям, ухудшающим качество жизни человека.

Для людей с нарушениями зрения существует множество видов активностей, которые не только способствуют улучшению состояния, но и приносят положительные эмоции.

Физические упражнения оказывают на организм человека стимулирующее, компенсаторное и нормализующее действие, в частности на орган зрения. Поэтому лицам с нарушением зрения занятия физической культурой не только показаны, но и рекомендованы.

Библиографический список

1. Патрушева Л.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения. Учебно-методическое пособие. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018.
2. Физическая культура студентов с нарушением зрения: методические рекомендации / Ж.И. Киселева [и др.]; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019.
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2015.
4. Кузнецова М. В. Причины развития близорукости и её лечение.–М.: МЕДпресс-информ, 2004.
5. Кадочникова Ю. В. К 136 Физическое воспитание студентов, имеющих заболевания органов зрения : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Кадочникова, Ж. В. Хорькова ; [науч. ред. Ю. В. Кузнецова] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017.

УДК 378.172

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1011

Голованов Д.А., студент

Научный руководитель: Духанин Д.С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Golovanov D.A., student

Research Supervisor: Dukhanin D.S., Senior lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

COMPLEXES OF PHYSICAL EXERCISES FOR MEN AND WOMEN LEADING A SEDENTARY LIFESTYLE

В статье представлены комплексы упражнений, которые снижают негативные последствия сидячего образа жизни. Особое внимание было уделено упражнениям, касающихся сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, сидячий образ жизни, комплекс упражнений, двигательная активность

This study provides the results of the influence of a sedentary lifestyle on the health of students, as well as methods of prevention and control. Sets of exercises are presented that reduce the negative consequences of a sedentary lifestyle. Particular attention was paid to exercises related to the cardiovascular system and warm-up.

Keywords: physical culture, students, sedentary lifestyle, set of exercises, physical activity

Физическая активность очень важна как для физического, так и психолого-гического здоровья, но современные реалии 21 века таковы, что люди стали пренебречь разного рода физической активностью и всё чаще ведут сидячий образ жизни. Данная ситуация, прежде всего, обусловлена развитием комфортных условий жизни и производственных условий, широким использованием информационных технологий [1].

В группу людей с сидячим образом жизни в основном входят: работники умственного труда, студенты [2]. Если обращаться к статистике, то она предстаёт в неутешительном виде: по данным ВОЗ, от 60 до 85% населения во всем мире не занимаются достаточной деятельностью. Начиная с 1950 г. количество работы с активным трудом снизилось с 50% до 25% [3].

Множество причин, влияющих на распространение сидячего образа жизни, носят социальный характер. Так, одной из таких причин является технический процесс с повсеместным использованием компьютеров, поскольку именно сидение за компьютером для значительной части работников является профессиональной обязанностью [4]. Другой же причиной активного распространения сидячего образа жизни является урбанизация населения. В человеческом обществе произошло множество изменений стиля жизни: людям не нужно самостоятельно вспахивать землю, набирать воду из колодца или просто активно проводить свободное время. В данный момент всё, от работы и до школ, устроено так, чтобы минимизировать физическую активность [3].

В связи с вышесказанным, целью данного исследования является профилактика сидячего образа жизни при помощи комплекса упражнений. Исследование организовано на базе ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств» (НГУАДИ).

Сам по себе малоподвижный образ жизни не опасен. Настоящую опасность представляют последствия такого образа жизни. По данным ВОЗ физическая неактивность является четвертым ведущим фактором риска глобальной смертности [3].

Среди рисков для здоровья можно отметить: полнота, болезни сердца, увеличение риска развития некоторых видов рака, возникновение тревоги и депрессии, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, инсульт, метаболический синдром и сахарный диабет [3].

Согласно оценкам, во всем мире сидячий образ жизни является причиной 6% случаев ишемической болезни сердца, 7% случаев сахарного диабета 2 типа, 10% случаев рака молочной железы и 10% случаев рака толстой кишки. Кроме того, сидячий образ жизни повышает риск преждевременной смерти [5].

Одной из явных категорий заболеваний, сопряжённых с сидячим образом жизни, являются заболевания опорно-двигательного аппарата. Нахождение продолжительное время в одном и том же положении ведет за собой целый букет заболеваний позвоночника. Сначала из-за нерационального распределения нагрузки происходит искривление (сколиоз), и, если с этим ничего не делать, возникает риск появления остеохондроза [1].

Но в первую очередь от недостатка физической активности страдает сердце, что вызывает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы [1]. Также атрофируются мышечная ткань, кости становятся хрупкими, поэтому для человека, который ведёт сидячий образ жизни, ежедневное выполнение элементарных процедур становится затруднительным.

В связи с этим были подобраны комплексы упражнений для мужчин и женщин, снижающие влияние малоподвижного образа жизни, а также ряд рекомендаций [6]:

Комплекс для женщин:

- Ходьба на месте 10-20 сек;
- и.п. – о.с., руки поднять вверх и затем наклонить вперёд, в конце руки привести в первоначальное положение (2–3 р.);
- и.п. – о.с., руки поднять вверх и одновременно отвести руки назад, затем снова опустить руки и отвести назад, одновременно поднимая согнутую в колене ногу (3–4 раз для обоих ног);
- и.п. – ноги врозь, руки к плечам, туловище наклонить вперед и отвести руку назад и вверх, при этом другая рука касается носка противоположной ноги (3-5р.);
- и.п. – ноги врозь, руки на пояссе, туловище наклонить в сторону, при этом ногу отвести в сторону и поднять вверх в направлении противоположной руки (3–5р.);
- и.п. – сидя на стуле с отведёнными в стороны лопатками и ногами, опереться руками на стул и прогнувшись нужно вернуться в и.п. (3–5 р.);
- и.п. – стоя на коленях с руками на стуле, (голова должна быть прижата к груди), махнуть левой ногой 8 раз и затем согнуть ногу в колене и провести её вперед, чтобы при этом она коснулась противоположной руки (3–5 р.);
- и.п. – лежа на спине сделать упражнение «велосипед» ногами;
- и.п. – лежа на спине с согнутыми ногами, которые нужно развести и снова свести (3–5 р.);
- и.п. – стоя на коленях с руками, упёртыми в пол, сделать поворот туловища с отведением рук в ту же сторону (2–3 р.);
- и.п. – лежа на спине с согнутыми в коленях ногах и руками, вытянутыми назад и вверх – перейти в сидячее положение и наклониться назад и отвести одну руку вперёд, чтобы другой рукой коснуться носка противоположной руки, вернуться в и.п. (3–5 р.);
- и.п. – ноги вместе, руки к груди и пальцами в «замке», руки вытянуть и поднять вверх, затем вернуться в и.п. (2–3 р.);
- и.п. – ноги вместе, руки на пояссе, прыжки – ноги вместе и ноги врозь, 20–30 сек.;

- и.п. – ходьба на месте 10–15 сек.;

- и.п – ноги вместе, руки вдоль туловища, руки поднять до уровня плеч и при этом отвести и вытянуть ногу назад, вернуться в и.п. (2–3р. для обоих ног).

Комплекс для мужчин:

- Ходьба на месте 30–40 сек.;

- и.п. – о.с., поднять руки и отвести назад вытянутую ногу, вернуться в и.п. (4–5 р.);

- и.п. – ноги врозь, руки в стороны, подняться на носках и взмахнуть правой ногой в противоположную сторону, при этом нужно отвести обе руки в другую сторону и вернуться в Первоначальное положение (7–9 р.);

- и.п. – о.с., руки поднять вверх и присесть, отводя при этом руки назад, вернуться в и.п.;

- и.п. – о.с., наклонить туловище в сторону и поднять в противоположную сторону руку и завести другую руку за спину, вернуться в и.п. (4–6 р.);

- и.п. – широкая стойка, наклонить туловище вперёд и развести руки в стороны, вернуться в и.п. (5–7 р.);

- и.п. – ноги вместе, руки в стороны, поднять руки и присесть с отведённой в сторону ногой, руки при этом держать спереди, вернуться в и.п. (5–7 р.);

- и.п. – о.с., поднять руки вверх и повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п. (5–7 р.);

- и.п. – о.с., нужно отвести ногу в сторону, руки поднять в сторону и вверх, вернуться в и.п. (5–7 р.);

- и.п. – о.с., присесть и опереться руками об колени, при этом коснуться руками пола с выпрямленными ногами (5–7 р.);

- и.п. – о.с., поднять руки вверх и отвести ногу назад, чтобы потом опустить и отвести руки и при этом вынося ногу вперёд (5–7 р.);

- и.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища, подняться на носки и поднять руки вверх и затем наклониться, при этом постараться коснуться рукой противоположного носка, другую руку нужно завести за спину (5–7 р.);

- и.п. – стоя, туловище слегка наклоненно вперед, ноги должны быть врозь, руки вдоль туловища, одной рукой нужно двигать вверх и назад, чтобы затем поменять положение рук. (5–7 раз.);

- и.п. – прыжки на месте 15–20 сек., которые постепенно переходят в ходьбу;

- и.п. – ноги врозь, нужно подняться на носках и развести руки в стороны, чтобы потом наклониться вперёд и согнуть ногу в колене, при этом скрестив снизу руки (4–5 р.);

В зависимости от физической подготовки и состояния здоровья человека, число повторений упражнений и их кол-во может быть изменено в индивидуальном порядке для каждого человека.

Таким образом, данные комплексы упражнений, могут служить мерой профилактики различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Библиографический список

1. «Малоподвижный (сидячий) образ жизни студентов», Р.А. Амбарцумян, А.К. Соболева.
2. «Гиподинамия». <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия>.
3. «О малоподвижном образе жизни». А.Н. Ковалёва, И.Т. Хайруллин.
4. «Гиподинамия: причины, последствия, пути преодоления». А.П. Петкевич, А.Н. Бондаренко.
5. «Гиподинамия как стрессовый фактор». С.А. Лобанов, Т.Ф. Емелева, А.В. Данилов, Е.В. Данилов, С.К. Асаева, Г.Ф. Арсланова.
6. «В движении жизнь. Учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий физической культурой». Ф.С. Миронов

УДК 615:82.5

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1012

Глоба О.С., студентка

Научный руководитель: Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Globa O.S., student

Research Supervisor: Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ЗДОРОВЬЕ КАК ФЕНОМЕН КУЛЬТУРЫ

HEALTH AS A CULTURAL PHENOMENON

В статье автор исследует взаимосвязь между здоровьем и культурой. Анализирует, как, различные культурные особенности влияют на то, что считается здоровым и ценным для людей, и как эти представления формируются внутри сообществ.

Ключевые слова: здоровье, культурная среда, здоровый образ жизни, лечебная физическая культура

In the article, the author explores the relationship between health and culture. It also analyzes how different cultural characteristics affect what is considered healthy and valuable for people, and how these ideas are formed within communities.

Keywords: health, cultural environment, healthy lifestyle, therapeutic physical culture

Здоровье тесно связано с культурными особенностями, так как то, что считается здоровым и важным для людей, зависит от их культурного контекста. Различные аспекты жизни людей в определенной культурной среде определяются набором ценностей, верований, норм и обычаяев, передаваемых из поколения в поколение. В разных культурах физическая активность и спорт могут восприниматься по-разному и иметь разный статус в понимании здорового образа жизни.

Как люди воспринимают свое здоровье и подходят к его поддержанию также зависит от культурных факторов. Различные культуры имеют разные

представления о здоровье и как его достичь. Например, в одной культуре здоровье может быть связано с физическим благополучием, в то время как в другой – с гармонией тела, разума и духа. Культурные традиции и практики, такие как традиционная медицина, обряды и диета, играют немаловажную роль в поддержании здоровья. Нормы и ожидания культуры могут влиять на решения людей о своем образе жизни и заботе о своем здоровье.

В целом, здоровье и культура тесно связаны друг с другом. Культурные факторы определяют, как люди воспринимают и оценивают свое здоровье, а также как они подходят к поддержанию своего здоровья. Понимание этой связи может помочь нам лучше понять различия в здоровье и образе жизни в разных культурах и разработать культурно-адаптированные подходы к здоровью и благополучию [1].

Культура играет важную роль в формировании нашего здоровья и образа жизни. Она влияет на наши взгляды, ценности, поведение и привычки, которые в свою очередь оказывают влияние на наше физическое и психическое благополучие. Вот несколько способов, которыми культура может влиять на здоровье: Рацион питания – культура определяет, какие продукты мы едим, какие блюда готовим и какие традиции питания мы придерживаемся; Физическая активность – некоторые культуры выделяют физическую активность и спорт, в то время как в других культурах люди могут быть менее активными; Психическое благополучие – стандарты, ценности и ожидания, существующие в нашей культуре, могут оказывать давление на нас и влиять на наше чувство собственного достоинства, уровень стресса и психическое здоровье. Медицинская система – различные культуры имеют разные подходы к здравоохранению, включая предпочтения врачей, методы лечения и веру в альтернативные методы.

В целом, культура играет важную роль в определении нашего здоровья и образа жизни. Понимание этого влияния может помочь нам принять более информированные решения о нашем здоровье и разработать культурно-адаптированные подходы к здоровому образу жизни. Культурные факторы играют важную роль в определении нашего здоровья. Понимание этих факторов может помочь нам принять более информированные решения о нашем здоровье и разработать культурно-адаптированные подходы к здоровому образу жизни.

Здоровье находится в тесной зависимости от нашего образа жизни, который представляет собой совокупность привычек, поведения и решений, принимаемых нами ежедневно. Этот образ жизни включает в себя физическую активность, питание, сон, взаимоотношения, стресс и другие аспекты

нашей жизни. Он способен оказывать как позитивное, так и негативное влияние на наше физическое и психическое благополучие.

Существует такое понятие как ЗОЖ – здоровый образ жизни. Он помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска [2].

Важно помнить, что неправильное питание, недостаток физической активности, нарушения сна и стресс могут отрицательно сказаться на здоровье, приводя к избыточному весу, повышенному давлению, плохому настроению и усталости. Стремиться к здоровому образу жизни, который включает в себя регулярные тренировки, сбалансированное питание, достаточный сон, управление стрессом и поддержание здоровых отношений, является ключевым вопросом [3]. Это поможет улучшить самочувствие, увеличить уровень энергии и снизить риск возникновения различных заболеваний.

В культурах существуют так называемые «вредные» традиции, которые могут негативно повлиять на здоровье людей. К примеру, некоторые народы могут испытывать давление к курению или употреблению алкоголя в больших количествах. Также существуют культуры, где принято употреблять тяжелую и жирную пищу, что может привести к ожирению, сердечно-сосудистым и другим заболеваниям. Важно быть осознанным и критически относиться к национальным и религиозным традициям, чтобы избегать потенциальных угроз для нашего здоровья.

Стоит уделить внимание практикам для поддержания здоровья. В культурах существуют разнообразные обычаи, способствующие поддержанию здорового образа жизни. Они могут быть полезными для поддержания физического и психического здоровья. Их разнообразие позволяет нам находить новые способы укрепления своего тела и духа. Так, различные культуры имеют свои собственные традиционные виды спорта и занятий, которые помогают людям быть физически активными. Например, некоторые культуры предпочитают национальные виды спорта, такие как футбол, бейсбол или лапта. Участие в таких играх способствует улучшению мышечной силы, координации и общей физической активности.

Пищевая культура и традиционные диеты, играют важную роль в нашем здоровье. К примеру, японцы придерживаются традиционных диет, включающих большое количество свежих фруктов, овощей, здоровых жиров и белков, и ограничивают потребление обработанных продуктов и сахара. Питание, богатое питательными веществами, помогает поддерживать здоровье организма и предотвращать возникновение различных заболеваний.

Регулярные физические занятия рассматриваются некоторыми культурами как неотъемлемая часть повседневной жизни. Например, в некоторых

культурах люди предпочитают ежедневные прогулки, йогу или танцы. Эти занятия помогают укрепить сердце и легкие, улучшить общую физическую форму и настроение [4].

Здоровый образ жизни и ценности, отражаемые в культуре, могут оказать влияние на наше представление о здоровом образе жизни. Некоторые культуры высоко ценят активное образование, заботу о теле и нахождение баланса между работой и отдыхом. Эти ценности могут помочь нам принимать здоровые решения и поддерживать наше физическое и психическое равновесие [5].

Таким образом, мы выяснили взаимосвязь между культурой и здоровьем. Здоровье необходимо понимать как комплексный феномен, зависящий не только от физического состояния, но и от социокультурных и психологических факторов. Рассмотрели, как культурные убеждения, ценности и практики могут повлиять на доступ к здравоохранению, на уровень здоровья и на восприятие болезни. Влияния культуры на здоровье поможет создать более инклюзивные и эффективные системы здравоохранения, удовлетворяющие потребности всех людей, независимо от их культурного фона. Культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни, определяя культурные практики, которые могут способствовать поддержанию здоровья. Эта связь поможет нам принимать осознанные решения и поддерживать здоровый образ жизни, учитывая культурные особенности и традиции.

Библиографический список

1. Здоровье человека: ключевой элемент культуры и благополучия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL <https://nauchniestati.ru/spravka/zdorove-chelovekak-fenomen-kultury>.
 2. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4>.
 3. Более здоровая жизнь. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.cdf3a305-662947ec-79c383b7-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Healthier_Lives?__ya_mt_enable_static_translations=1 .
 4. Культура здоровья и ее функции в развитии личности. [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/37850/1/7.pdf>.
 5. Культура здоровья и практики заботы о себе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://medconfer.com/node/19728>.

УДК 616.12-008.311

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1013

Дадыко Д.А., студентка

Научный руководитель: Глухов А.В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Dadyko D.A., student

Research Supervisor: Glychov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

EXERCISE THERAPY FOR DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

В статье представлена исследовательская работа по сердечно-сосудистым заболеваниям, рассматриваемая с уклоном на медицинскую точку зрения. Целью является обращение внимания на важность лечения сердечно-сосудистых заболеваний при любых стадиях болезни

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, система, тахикардия, ЛФК

The article presents a research paper on cardiovascular diseases, considered from a medical point of view. The aim is to draw attention to the importance of treating cardiovascular diseases at all stages of the disease

Keywords: cardiovascular diseases, system, tachycardia, exercise therapy

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) – это группа органических и функциональных патологий кровеносной системы (сердца, артерий, вен).

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются одними из самых актуальных заболеваний в медицине, они способны привести человека к инвалидности, к летальному исходу. Доля смертности людей, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы приходится около 56,7%, из них на 100 тыс. человек только от инфаркта миокарда умирает около 480 человек, а от инсульта 350 [1].

Сердечно-сосудистая система – система жизнедеятельности организма, обеспечивающая движение крови по сосудам, что необходимо для измене-

ния тканей и органов, получающих с током крови питательные вещества и кислород.

Система представляет собой: сердце, кровеносные сосуды, лимфатические сосуды.

Основой системы кровообращения является сердце, которое, подобно насосу, перекачивает кровь по артериям. Сердце – полый мышечный орган, который последовательностью сокращений и расслаблений ритмически перекачивает кровь по сосудам. Функция сердца осуществляется, благодаря переменным сокращениям и расслаблениям мышечных волокон, образующих стенку предсердий и желудочков [2].

Подобная система исполняет огромный ряд жизненно важных функций:

- транспортная – циркуляция крови в организме;
- питательная – За счет транспорта растворённых питательных веществ от пищеварительного тракта к тканям, местам резервных запасов и от них;
- дыхательная – путем транспорта газов от дыхательных органов к тканям и в обратном направлении;
- регуляторная – транспорт гормонов от желез внутренней секреции к органам (гуморальная регуляция), способна регулировать функции органов, тканей и клеток путем доставки к ним медиаторов, биологически активных веществ, гормонов и других, а также путем изменения кровоснабжения.

Врачи определяют симптомы путем опроса, чтобы собрать анамнез – историю болезни, и путем осмотра – физикального обследования. Для подтверждения диагноза часто проводятся диагностические процедуры. Тем не менее, иногда сердечное заболевание, даже серьезное, не вызывает никаких симптомов, пока не достигнет поздней стадии [3].

Симптомы заболеваний сердца включают: определенные типы боли (например, боль в груди); одышка; утомляемость; ощущение сердцебиения (ощущение медленных, быстрых или нерегулярных сердечных сокращений); предобморочное состояние (головокружение или предобморочное состояние при вставании); обморок; опухание ног, лодыжек или стоп.

Учащенное биение сердца со временем приводит к нарушению доставки кислорода. Это связано с тем, что кровь может перемещаться по коронарным артериям только во время расслабления миокарда. Чем чаще сердце сокращается, тем меньше времени ему остается на отдых.

ЛФК – это метод профилактики, реабилитации и лечения различных заболеваний. В основе ЛФК лежит одна из главных биологических функций организма – движение, как основной стимулятор роста, развития и формирования организма.

Люди, страдающие от сердечно – сосудистых заболеваний, как и все люди, должны поддерживать свое здоровье и заниматься физической активностью, чтобы не довести свои мышцы до атрофирования. Поскольку сердце взаимосвязано с легкими, у больных есть проблемы с учащенным дыханием и быстрой утомляемостью из-за частого сердцебиения.

ЛФК учитывает физические способности каждого больного и предлагает упражнения, которые не будут доставлять дискомфорт. Она оказывает позитивное воздействие на больного.

Задачи ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

- предупреждение возможных осложнений, обусловленные ослаблением функций сердца, нарушением свертывающей системы крови, значительным ограничением двигательной активности в связи с постельным режимом (тромбоэмболия, застойная пневмония, атония кишечника, мышечная слабость и др.);

- улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы воздействием физических упражнений, преимущественно для тренировки периферического кровообращения, тренировки ортостатической устойчивости;

- восстановление двигательных навыков, адаптация к бытовым нагрузкам, профилактика гипокинезии (гипокинетического синдрома).

Библиографический список

1. Инсульт // СЗГМУ им. И.И. Мечникова URL: <https://szgmu.ru/rus/m/457/> (дата обращения: 20.04.2024).
2. Сердце и сосуды // Национальное общество профилактической кардиологии URL: <https://www.cardioprevent.ru/information/253/> (дата обращения: 20.04.2024).
3. <https://www.msdmanuals.com/ru/home>

УДК 378.147

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1014

Дягилева Н.В., студент

Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой
Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Diagileva N.V., student

Research Supervisor: Khaibullina D.R., Head of Department
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКА

INDUSTRIAL GYMNASTICS TO ENSURE EMPLOYEE HEALTH

В работе представлен теоретический анализ эффективности производственной гимнастики для улучшения функционального состояния организма, достижения высокого уровня работоспособности в течение трудового дня и сохранения здоровья работника.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая культура, вводная гимнастика, профессиональная деятельность

The paper presents a theoretical analysis of the effectiveness of industrial gymnastics for improving the functional state of the body, achieving a high level of performance during the working day and maintaining the health of the employee.

Relevance. Recently, due to technological progress, the physical activity of the population has noticeably decreased. There is a decline in students' interest in physical education lessons and other types of physical education and sports activities. As a result, the fatigue of schoolchildren increases and their performance decreases.

Keywords: Professional applied physical education, introductory gymnastics, professional activities

В последнее время, в связи с техническим прогрессом, заметно снижается физическая активность населения. Идёт снижение интереса учащихся к занятиям физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности. В связи с чем повышается утомляемость студентов, снижается их работоспособность, что приводит к неблагоприятным последствиям, связанных с их будущей рабочей деятельностью.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – один

из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Целью физкультурно-спортивной деятельности является оптимизация физического развития студента, всестороннее совершенствование свойственных ему физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих активную личность [5].

Основное значение производственной гимнастики – повышение эффективности деятельности (учебной, трудовой). Применение специальных комплексов упражнений в режиме учебных занятий или в процессе труда помогает сохранить высокую работоспособность, укрепляет здоровье [1].

Методика производственной гимнастики включает различные упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, улучшение координации и гибкости. Вводная гимнастика по данной методике включает упражнения на разминку суставов, растяжку, а также базовые упражнения, такие как приседания, отжимания, подтягивания и бег [1].

Гимнастика улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, повышает настроение и работоспособность, способствует приобретению хорошей осанки.

При составлении и проведении вводной гимнастики необходимо учитывать возраст, пол, физическую подготовку и особенности участников, чтобы сделать ее наиболее эффективной и безопасной [2].

Типовая схема вводной гимнастики составлена из упражнений общего характера, упражнений для мышц туловища, рук и ног и специальных упражнений.

Людям, занимающимся тяжелым физическим трудом, в комплекс вводной гимнастики необходимо включать простые по координации движения динамического характера. Лицам, занятым трудом средней тяжести, подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходить на середину комплекса [4]. Для тех, чей труд связан с длительным напряжением зрения, повышенному фокусированию, но не отличается большими физическими нагрузками, необходима вводная гимнастика с комбинированными динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц.

Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений – от медленного до среднего, от среднего до высокого. При этом рекомендуется развивать темп, превышающий средний темп работы.

Научные исследования и опыт работы многих предприятий показали, что гимнастика, проводимая в режиме рабочего дня, помогает оздоровлению

рабочих и служащих, повышению их работоспособности и производительности труда [4].

Каждый вид профессиональной деятельности предъявляет к человеку специфические требования, которые обусловлены не только особенностями выполняемой трудовой деятельности, но и её условиями.

Организацию и внедрение производственной гимнастики, необходимо осуществлять не только для работ связанных с высокими физическими нагрузками, но и для работ требующих концентрации и внимания, гимнастику стоит использовать для повышения общей физической работоспособности работников, в профилактике профессиональных заболеваний и профессиональных «неблагоприятных исходных положений» труда, а также как средство приобщения к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой рекреационной направленности.

Комплекс вводной гимнастики является обязательным этапом перед основной тренировкой в любом виде спорта. Он помогает организму подготовиться к физической нагрузке, согреть мышцы, повысить гибкость и эластичность суставов, а также улучшить координацию движений.

Таким образом, методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики имеет большую значимость для развития физической подготовленности и поддержания здоровья организма.

Библиографический список

1. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/2180466/page:80/> (дата обращения: 17.12.2023).
2. «Вводная гимнастика, как одна из форм производственной гимнастики» / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/vvodnaya-gimnastika-kak-odna-iz-form-proizvodstvennoy-gimnastiki-3096819.html> (дата обращения: 17.12.2023).
3. Вводная гимнастика / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/rekomendatsii-po-profilaktike-neblagopriiatnogo-vozdeistviia-gipokinezii-na/rekomendatsii/3/3.1/3.1.1/> (дата обращения: 17.12.2023).
4. Комплекс гимнастики до начала учебных занятий с применением ИКТ/[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/586067> (дата обращения: 17.12.2023).

УДК 616.12-008.311

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1015

Замяткина Е.Е., студентка

Научный руководитель: Глухов А.В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Zamyatkina E.E., student

Research Supervisor: Glychov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

THE USE OF VARIOUS FORMS OF PHYSICAL EXERCISE IN DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

В статье представлено авторское исследование сердечно-сосудистых заболеваний и профилактики и лечения их с помощью физических упражнений. Целью написания статьи является изучение способов лечения сердечно-сосудистых заболеваний при помощи физических упражнений и демонстрация их людям. В настоящее время всё чаще люди становятся инвалидами или умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Каждый год частота и тяжесть таких заболеваний растёт. Подавляющее количество молодежи не придают значения физическим упражнениям в качестве не только поддержания формы, но и восстановления здоровья своего организма. Некоторые даже думают, что физические упражнения вредят их здоровью. Физическая нагрузка способствует повышению работоспособности сердечно-сосудистой системы, тем самым помогает справляться с заболеваниями. Мы провели сбор информации в различных медицинских источниках и проанализировали её для полной объективности выводов и советов.

Ключевые слова: Сердечно-сосудистые заболевания, профилактика, лечение, физические упражнения

The article presents the author's study of cardiovascular diseases and their prevention and treatment through physical exercise. The purpose of this article is to study ways to treat cardiovascular diseases through physical exercise and demonstrate them to people. Nowadays, more and more people become disabled or die

from cardiovascular diseases. Every year, the frequency and severity of such diseases increases. The overwhelming number of young people do not attach importance to physical exercises as not only maintaining their shape, but also restoring the health of their body. Some even think that physical exercise is harmful to their health. Physical activity helps to improve the efficiency of the cardiovascular system, thereby helping to cope with diseases. We have collected information from various medical sources and analyzed it for complete objectivity of conclusions and advice.

Keywords: *Cardiovascular diseases, prevention, treatment, physical exercises*

Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы рекомендуются занятия физической культурой. Особенно это актуально для людей с факторами риска. Формы занятий могут быть разнообразными: от общей физической подготовки в группах здоровья до бега в клубах. Здоровым людям также рекомендуется заниматься спортом. Дозировка нагрузок рассчитывается в соответствии с полом, возрастом и физической подготовкой.

Систематическая физическая тренировка оказывает положительное воздействие на органы и системы организма. В частности, сердечно-сосудистая система у тренированных людей демонстрирует следующие изменения:

1. Улучшение сократительной способности миокарда, сердце становится более эффективным в перекачивании крови.
2. Усиление центрального и периферического кровообращения, кровь лучше распределяется по органам и тканям.
3. Снижение частоты сердечных сокращений, при нагрузках сердце работает более экономично.
4. Увеличение ударного объема крови, что способствует обеспечению мышц кровью во время физической активности.

Тренированные люди имеют большее сердце и объем крови, чем нетренированные. Гипертрофия миокарда, вызванная тренировкой, способствует увеличению ударного объема крови. Это позволяет сердечно-сосудистой системе более эффективно справляться с физическими нагрузками.

Кроме того, тренированные люди имеют более широкие сосуды сердца, что способствует лучшему кровотоку. Экономичная работа сердца позволяет им использовать меньше крови для выполнения той же работы.

Таким образом, систематическая физическая тренировка делает сердечно-сосудистую систему более эффективной и подготовленной к физическим нагрузкам.

Занятия физической культурой полезны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Физические упражнения на регулярной основе снижают вероятность развития этих заболеваний. Леченая физическая куль-

тура (ЛФК) также способствует выздоровлению и остановке развития болезней. При ходьбе важно соблюдать правильное дыхание. Начинать следует с небольших нагрузок, постепенно увеличивая дистанцию и темп. Это поможет достичь эффективных результатов в оздоровлении и поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы [2].

При тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, таких как недостаточность сердца или венечного кровообращения, занятия ЛФК полезны для:

1. Терапевтическое воздействие:

- предупредить вероятные осложнения, улучшая кровообращение и дыхание;
- способствовать восстановления ослабленной функции сердца, активизируя факторы, циркулирующие вне сердца;
- усиление притока питательных веществ к сердечной мышце.

2. Систематическая тренировка: постепенное увеличение физической активности, большее число повторений, увеличение темпа движений, постепенное увеличение сложности упражнений и позиций, переход от физической активности низкого уровня к физической активности умеренного и высокого уровня, включение в комплекс динамичных нагрузок: ходьба, работа на велоэргометре, бег и др.

3. После реабилитационной терапии: поддерживать достигнутые результаты посредством занятий ЛФК, усиление кровотока и работы других частей тела и процессов, подбор физических упражнений на основе существующих проблем со здоровьем и физического состояния, комплекс физических занятий (гимнастика, спортивные компоненты, оздоровительные занятия).

4. Дозировка физической нагрузки: объем физической активности, предписанный пациенту, определяется его конкретным состоянием здоровья; учет различных факторов: характера заболевания, физического состояния пациента и кровотока; разделение на функциональные группы для управления двигательным поведением.

Вид применяемой ЛФК зависит от тяжести недостаточности кровообращения:

- III степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на стабилизацию состояния и предотвращение дальнейших осложнений.
- II степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на усиление притока крови к конечностям, устранение закупорок и метаболической активности.

- IIА степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на увеличение упражнений для мышечных групп, согласованные движения, дозированная ходьба.

- IIБ степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на увеличение нагрузки, дополнительные повторения для улучшения венозного оттока.

- II степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на адаптацию сердечно-сосудистой системы к бытовой и производственной физической нагрузке.

Физические упражнения полезны для профилактики и лечения всех заболеваний сердечно-сосудистой системы. Но существуют временные противопоказания к назначению ЛФК: частые приступы стенокардии (резкая боль в грудной клетке); недостаточность кровообращения выше II стадии [1].

Библиографический список

1. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы [Электронный ресурс] / Многопрофильный медицинский центр для взрослых и детей <https://www.med157.ru/> -дата обращения 15.11.2023.

2. Учреждение здравоохранения Берестовицкая Центральная Районная больница <https://bercrb.by/> -дата обращения 15.11.2023.

УДК 796.01

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1016

Князева А.Д., студентка

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Knyazeva A.D., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

FITNESS BRACELETS IN THE PROCESS OF SELF-STUDY
OF PHYSICAL EDUCATION.

Аннотация. В статье рассмотрены перспективы использования фитнес браслетов для улучшения физического состояния людей. В современном мире фитнес браслеты стали незаменимым аксессуаром для тех, кто ценит заботу о здоровье. Эти умные устройства не только отслеживают физическую активность, но и мотивируют своих владельцев на достижение новых результатов. Статья охватывает такие аспекты, как функциональные возможности устройств, их влияние на улучшение физической формы и здоровья. Результаты исследования подчеркивают значимость фитнес-браслетов в поддержании активного образа жизни и мотивации к занятиям спортом.

Ключевые слова: фитнес-браслеты, физическая культура, спорт, современный технологии, физическая активность

This article discusses the prospects of using fitness bracelets to improve the physical condition of people. In the modern world, fitness bracelets have become an indispensable accessory for those who appreciate health care. These smart devices not only track physical activity, but also motivate their owners to achieve new results. In the process of self-study of physical education, fitness bracelets become a reliable assistant, tracking the number of steps, measuring the pulse, controlling calories and even analyzing the quality of sleep. The article covers aspects such as the functionality of devices, their impact on improving physical fitness and health.

The results of the study emphasize the importance of fitness bracelets in maintaining an active lifestyle and motivation to exercise.

Keywords: *fitness bracelets, physical education, sports, modern technology, physical activity*

Одна из важных проблем современного общества – снижение физической активности. Из-за событий, вызванных напряженной эпидемиологической обстановкой, связанной с новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), большинство людей вынужденно находились дома, что сильно повлияло на активность людей. Так же это оказало влияние на студентов, в связи со сменой формы обучения на дистанционный формат.

Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослым в возрасте 18-64 лет необходимо уделять аэробной физической активности как минимум 150 минут в неделю, чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье [1].

Причинами снижения мотивации и активности к спорту является время. Люди не могут в свободное время ходить заниматься спортом – сильная загруженность на учебе, работе или в быту.

Несмотря на то, что уроки физической культуры, обеспечивают должную физическую нагрузку, учебным планом не предусмотрены ежедневные занятия. В связи с этим учащимся необходимо заниматься двигательной активностью и во внеучебное время.

Сегодня современные технологии представляют широкий спектр выбора фитнес-браслетов, позволяющие оценить активность, состояние организма и осуществлять мониторинг жизненно-важных показателей их владельца. Функционал фитнес-трекера способен упростить и повысить эффективность самоконтроля студентов, сделать процесс выполнения упражнений и их результаты интересными и наглядными [2].

Предлагаем ознакомиться с функциями фитнес-браслета и примеры использования в процессе самостоятельных занятий физической культуры.

Функция №1. Подсчет количества проделанных шагов.

Во всех фитнес-браслетах имеется функция подсчета количества проделанных шагов, что помогает во время выполнения различных физических упражнениях. Полученные данные можно использовать не только для подсчета статистики, но и для личного ознакомления, поддерживая свою мотивацию и вовлечение в процесс. Практически во всех мобильных приложениях, которые помогают связывать ваш фитнес-браслет и смартфон, за выполнение поставленной цели, вам выдается виртуальная медаль, что помогает поддерживать мотивацию.

Функция №2. Отслеживание проделанных тренировок: фитнес-браслет может отслеживать более 50-ти видов различных тренировок, даже такие виды как стрельба из лука, конный спорт и даже кикбоксинг.

Во время работы функции «Тренировка», фитнес-браслет будет отслеживать такие показатели как затраченное время, активные калории, средний пульс и пройденное расстояние. После окончания тренировки, приложение на вашем смартфоне предложит взглянуть на результаты тренировки. Приложение покажет ваш средний пульт, как он менялся в зависимости от момента. Для некоторых видов тренировок приложение так же предоставит вам маршрут пройденного пути во время вашей тренировки.

За выполнение тренировок можно получить медали двух видов. Первый вид выдается за первую тренировку в определенном виде. Второй вид медали за рекордное количество калорий, сожжённых за одну тренировку.

Функция №3. Напоминание о разминке, функция будет напоминать вам о проведении разминки, если в течении одного часа вы не поднимались с одного места и не меняли свое положение. Это помогает предотвратить вред для здоровья, который наносит нам сидячий образ жизни.

Функция № 4. Возможность отслеживать активность друзей.

У многих мотивация к действиям появляется во время соперничества. Благодаря приложению, которое позволяет соединить ваш фитнес браслет с смартфоном, вы можете приглашать друзей, чтобы в дальнейшем отслеживать их активность и вызывать на состязание.

Вы можете предложить другу устроить состязания, в ходе которых Вы будете зарабатывать очки в зависимости от процента заполнения колец активности. Каждый день за каждый добавленный процент Вы будете получать одно очко. Состязания делятся 7 дней, и Вы можете получать до 600 очков ежедневно – итого до 4200 очков за неделю. Тот, кто наберет больше очков к концу состязания, и станет победителем. В течение состязания Вам будут приходить уведомления о том, кто из Вас впереди.

Использование фитнес-браслетов в процессе самостоятельных занятий физической культурой представляет собой эффективный инструмент для мотивации и контроля за физической активностью. При этом необходимо помнить, что технологии могут стать лишь инструментом, а регулярные и разнообразные физические упражнения остаются основой здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Физическая активность // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 21.04.2024).

2. Красильников А. А., Лубышев Е. А, Закиров Ф. Х. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры // Материалы III научно-практической конференции (I всероссийской) института естествознания и спортивных технологий. – Москва: МГПУ, 2019. - С. 66-70.

УДК 2788

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1017

Лезина Д.А., студентка

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Lezina D.A., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩЕГОСЯ, СТРАДАЮЩЕГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF A STUDENT SUFFERING FROM CARDIOVASCULAR DISEASES

Физическая культура считается профилактикой различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые. Занятия физической культурой способствуют адаптации системы кровообращения и стимулируют деятельность сердца. Лечение сердечно-сосудистых заболеваний может включать не только медикаментозные методы, но и физические нагрузки, правильное питание и отказ от вредных привычек. Лечебная физическая культура назначается при любых стадиях сердечно-сосудистых заболеваний. Занятия лечебной физической культурой укрепляют сердечную мышцу, усиливают кровообращение и снижают риск образования кровяных сгустков. Соблюдение правил при лечении сердечных заболеваний может тормозить развитие атеросклеротических изменений в организме. Грамотный подход к лечению и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний уменьшает число больных среди граждан.

Ключевые слова: ЛФК, сердечно-сосудистые заболевания, лечение, медикаментозное лечение, физические нагрузки

The article presents a study of diseases of the cardiovascular system, which are common among students. Every year this disease increases among students. Physical education is considered to prevent various diseases, including cardiovascular diseases. Physical education contributes to the adaptation of the circulatory system and stimulates the activity of the heart. Treatment of cardiovascular diseases may include not only medication, but also physical activity, proper nutrition and giving up

bad habits. Therapeutic physical education is prescribed for any stage of cardiovascular disease. Physical therapy exercises strengthen the heart muscle, increase blood circulation and reduce the risk of blood clots. Compliance with the rules in the treatment of heart diseases can inhibit the development of atherosclerotic changes in the body. A competent approach to the treatment and prevention of cardiovascular diseases reduces the number of patients among citizens.

Keywords: *exercise therapy, cardiovascular diseases, treatment, drug treatment, physical activity*

В современном мире заболевания сердечно-сосудистой системы стали главной причиной смертности и инвалидности. Ежегодно частота и тяжесть этих заболеваний только увеличиваются, и они все чаще угрожают даже молодым и активным людям. Особое внимание привлекает ишемическая болезнь сердца, вызванная нарушением подачи крови в мышцы сердца из-за проблем с артериями. Проявлениями этой болезни могут быть стенокардия и инфаркт миокарда. Ишемическая болезнь сердца часто протекает без симптомов, при этом приводя к серьезным последствиям и нарушению трудоспособности. Факторы риска болезни включают потребление пищи с высоким содержанием жиров и холестерина, курение, малоподвижный образ жизни, стрессы городской среды. Важными нарушениями, способствующими развитию болезни, являются повышенный уровень холестерина и триглицеридов, дисбаланс липопротеинов, нарушения толерантности к углеводам, артериальная гипертония и прочие факторы.

Существует множество заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые могут варьироваться по характеру и проявлениям. Некоторые из них связаны преимущественно с поражением сердца (например, ревматизм, миокардит), другие – с артериями (атеросклероз) или венами (флебиты, врожденное расширение), а трети могут затрагивать систему в целом (например, гипертоническая болезнь). Причины этих заболеваний могут быть различными: врожденные дефекты, травмы, воспаления, интоксикация, нарушения регуляторных механизмов, а также патологические изменения обмена веществ и другие, менее распространенные факторы, не все из которых полностью изучены. Иногда существуют врожденные дефекты, которые не проявляются синюшностью или сердечным шумом, и их диагностируют специалисты. Важно знать, что у некоторых студентов, столкнувшихся с хроническими бронхитами и частыми воспалениями легких, могут иметь скрытые врожденные пороки сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет действительно стали наиболее распространенными и опасными заболеваниями в XX и XXI веке.

Технологический прогресс, изменения в образе жизни, диета, окружающая среда и другие факторы сыграли важную роль в увеличении инцидентности и тяжести этих заболеваний. Старые инфекционные болезни, такие как чума, оспа или тиф, уступили место новым вызовам здоровью, связанным с несбалансированным образом жизни, стрессом, плохим питанием, отсутствием физической активности и другими факторами. Поэтому правильное питание, здоровый образ жизни, регулярные медицинские обследования и профилактические меры становятся все более важными для сохранения здоровья сердца и кровеносной системы учащихся.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой широкий спектр состояний, которые включают в себя различные патологии и заболевания. Вот некоторые из них: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, варикозное расширение вен.

Часто встречаются среди студентов заболевания сердечно-сосудистой системы такие как врожденные или приобретенные пороки сердца, ВСД по гипертоническому или гипотоническому типу, варикозное расширение вен и др. Различные системы заболеваний – это спортивная культура. У больных учащихся с заболеваниями сердца постоянная физическая активность способствует адаптации системы кровообращения, поскольку физическая активность вызывает физиологическую стимуляцию функции сердца и тем самым стимулирует его деятельность.

85% студентов, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, считают, что их можно лечить исключительно медикаментозно, но врачи всего мира с этим не согласны и считают, что очень важную роль играет правильно подобранная физическая нагрузка, соблюдение правильного питания, отказ от вредных привычек (курение и алкоголь) и избегать не контролируемое врачом употребления лекарств.

Правильно подобранная лечебная физкультура исходя из индивидуальных особенностей заболевания учащегося благотворно влияет на организм больного студента. При необходимости во время обострения заболевания лечебную физкультуру проводят в условиях стационара. Если заболевание хроническое и молодой человек ранее наблюдался и состоял на учёте, то достаточно наблюдения участкового лечащего врача. Учащимся, которые страдают данным заболеванием, следует каждое утро заниматься спортом, гулять перед сном и полноценно отдыхать, независимо от погоды, стоит помнить об активных видах отдыха, таких как езда на велосипеде на низкой скорости и плавание. В каждой стадии заболевания студент испытывает различную фи-

зическую нагрузку. Есть три вида физических нагрузок для обучающихся с заболеванием сердечно-сосудистой системы: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий. Обычно первые два метода используются при уже наличии сердечно-сосудистых заболеваний, тогда как второй и третий методы используются для первичной профилактики [1].

В целом после ЛФК сердечная мышца укрепится, кровообращение увеличится, а содержание холестерина в крови уменьшится, что снизит риск образования тромбов. Соблюдение необходимых правил при лечении заболеваний сердца позволяет предотвратить развитие атеросклеротических изменений в организме, которые являются основной причиной заболеваний сердца у молодых студентов [2].

Следует учитывать, что состояние больного играет важную роль в начале занятий физкультурой. Но, несмотря на всё вышесказанное, есть некоторые заболевания, при которых ЛФК противопоказана: острый миокардит, эндо-кардит, ревматизм, острые сердечные недостаточности, инфаркт миокарда. Врач в индивидуальном порядке решает, допускать данного больного или нет к занятиям ЛФК.

Одним словом, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – необходимая мера для студентов. Например, по статистике ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 200 000 человек. На долю смертей от этой причины приходится более 52% всех смертей. Россия лидирует по этому показателю [3]. Поэтому эффективные методы лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний позволяют снизить количество больных среди граждан и учащихся.

Библиографический список

1. Ланцберг Л.А. Тренировка, как средство укрепления здоровья и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний М.: Физкультура и спорт, 2008., 100 с.
2. Тарасенко М. Н., Понамарева В. В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении: учеб. метод. пособие М.: Высшая школа, 1976., 151 с.
3. Управление физическим состоянием организма (тренирующая терапия). М.: Медицина, 2001., 19 с.

УДК 796.01

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1018

Маркова С.Д. студентка

Научный руководитель: Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Markova S.D., student

Research Supervisor: Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE PREPARATION OF SPECIAL EXERCISE COMPLEXES, TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL CHARACTERISTICS IN THE STATE OF HEALTH.

Медицинское и физкультурное сообщество все больше осознает важность индивидуального подхода при составлении комплексов специальных упражнений для улучшения здоровья. Под специальными упражнениями подразумеваются физические нагрузки, разработанные с учетом особенностей состояния здоровья человека. Статья направлена на изучение методических основ при составлении комплексов специальных упражнений, таких, как определение цели, выбор упражнений, составление программы и контроль за выполнением. А также изучение основных принципов составления комплексов: индивидуальный подход, учет физической подготовки, баланс нагрузки, постепенное увеличение нагрузки, разнообразие упражнений в комплексе, включая анализ индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: индивидуальный подход, комплекс специальных упражнений, здоровье, физические нагрузки, особенности состояния человека, физическая подготовка, индивидуальные особенности, принцип составления комплексов упражнений

The medical and physical education community is increasingly aware of the importance of an individual approach when compiling sets of special exercises to improve health. Special exercises mean physical activities designed taking into ac-

count the peculiarities of human health. This article is aimed at studying the methodological foundations of the compilation of such complexes, including the analysis of individual characteristics.

Keywords: *individual approach, preparation of complexes of special exercises, health, physical activity, features of the human condition*

Спорт и физическая активность играют важную роль в поддержании здоровья и общего благополучия человека. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека и его текущее состояние здоровья. Это поможет избежать возможных травм и негативных последствий, а также эффективно использовать физическую активность для достижения поставленных целей.

Основные принципы в составлении комплексов упражнений:

1) Индивидуальный подход. Важно анализировать индивидуальные особенности человека, таких как возраст, пол, уровень физической подготовки и прочие факторы влияющие на состояние здоровья. Крайне важно пройти обследование у врача и выявить наличие ограничений в связи с возможными заболеваниями, определить группу здоровья, на основе которой можно будет подобрать оптимальный комплекс упражнений, учитывая спортивные цели и физическую подготовку.

2) Учет физической подготовки. Важно провести учет физической подготовленности человека, уровень выносливости, гибкости и силы. На основе полученных данных выбрать соответствующие упражнения. Начинающим рекомендуется начать с простых упражнений, меньше подходов и повторений, маленького веса в использовании спортивного инвентаря, чтобы постепенно увеличивать нагрузку и развивать свои физические возможности.

Для более опытных людей можно предложить более сложные и интенсивные упражнения, большую частоту повторений подходов или увеличенную скорость выполнения упражнений, которые помогут им достичь более высоких результатов.

3) Баланс нагрузки. В комплексе должны присутствовать упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и координации движений.

Этот принцип важен для создания полноценной тренировки, которая будет способствовать развитию всех аспектов физической формы. Наличие разнообразных упражнений помогает улучшить общую физическую форму.

Не стоит забывать о цели, например, если человек хочет укрепить мышцы ног, то в комплексе должно быть больше упражнений на развитие силы и выносливости ног. Если целью является улучшение гибкости, то в комплекс должен состоять в основе упражнения на растяжку.

4) Постепенное увеличение нагрузки. Начинать следует с минимальной нагрузки, постепенно увеличивая ее с течением времени.

Этот принцип важен для того, чтобы избежать перенапряжения и травм. При постепенном увеличении нагрузки организм человека лучше приспосабливается, что позволяет ему эффективно тренироваться и развиваться. Это также помогает избежать переутомления и сохранить интерес к занятиям физической культурой.

5) Разнообразие упражнений в комплексе. Это поможет улучшить мотивацию и интерес к занятиям физической культурой.

Разнообразие упражнений важно для того, чтобы избежать монотонности и скучности тренировок. Когда человек выполняет одни и те же упражнения, это может привести к потере интереса и снижению мотивации. Можно использовать различные виды физической активности, такие как кардио, силовые тренировки, йога, пилатес и другие. Также можно комбинировать упражнения, которые развиваются разные аспекты физической формы.

Мы разобрались с основными принципами в составлении комплексов упражнений, теперь важно понять, как этот комплекс составить:

1) Определение цели. Это может быть улучшение общей физической формы, укрепление определенных групп мышц, повышение выносливости и т. д.

Определение целей является важным этапом при составлении комплекса упражнений, так как оно позволяет сфокусироваться на конкретных задачах и создать эффективную тренировку. Цели могут быть различными в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого человека [3].

Например, если человек хочет улучшить свою выносливость, то в комплексе должны быть упражнения на кардио-нагрузку. Если целью является укрепление мышц спины, то в комплексе должны быть силовые упражнения на развитие и укрепление мышц спины.

2) Выбор упражнений. После анализа состояния здоровья и учета особенностей здоровья необходимо выбрать упражнения, которые будут соответствовать поставленным целям и учитывать индивидуальные особенности.

Выбор упражнений позволяет создать безопасную и эффективную тренировку, необходимо учитывать особенности здоровья человека, такие как наличие проблем с позвоночником или другими частями тела.

Например, при наличии проблем с позвоночником не рекомендуется выполнять упражнения, связанные с большой нагрузкой на спину. Вместо этого можно выбрать упражнения, которые развиваются мышцы ног или рук, но не нагружают позвоночник.

3) Составление программы. После выбора упражнений необходимо составить программу занятий, определяя количество повторений и подходов, время отдыха между упражнениями и другие параметры.

Это является важным этапом при составлении комплекса упражнений, так как оно позволяет определить оптимальные параметры тренировки для каждого человека.

Количество повторений и подходов зависит от целей тренировки и уровня физической подготовки человека. Например, для повышения выносливости можно выбрать большее количество повторений и подходов, а для укрепления мышц – меньшее количество повторений, но более сконцентрированное выполнение каждого упражнения.

Время отдыха между упражнениями также зависит от целей тренировки. Например, для повышения выносливости можно выбрать более короткое время отдыха, а для укрепления мышц – более длительное время отдыха.

4) Контроль за выполнением. При выполнении комплекса упражнений необходимо контролировать правильность выполнения упражнений и регулировать нагрузку в зависимости от реакции организма.

Это является важным этапом при составлении комплекса упражнений, так как он позволяет убедиться в том, что упражнения выполняются безопасно.

Во время тренировки необходимо следить за техникой выполнения упражнений и корректировать ее при необходимости. Также необходимо контролировать пульс и дыхание, чтобы избежать перенапряжения и переутомления [3].

Если во время тренировки возникают боли или дискомфорт, необходимо снизить нагрузку или прекратить выполнение упражнения.

В комплексе упражнений необходимо предусмотреть меры безопасности для предотвращения возможных травм и повреждений. Это может включать правильную технику выполнения упражнений, использование правильного оборудования и прогрессивное наращивание нагрузки. Учет индивидуальных особенностей имеет важное значение. Поэтому рекомендуется применять персонализированные программы тренировок, которые учитывают все эти факторы [1]. Методические основы составления комплекса упражнений с учетом индивидуальных особенностей обеспечивают наилучшие результаты и помогают поддерживать здоровье. Это может включать разнообразие упражнений, учет возрастных и физических особенностей, правильное сочетание кардио и силовых тренировок.

Библиографический список

1. Белан В.И. Основы методики физического воспитания. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 240 с.
2. Никитин Н.В., Моисеева Н.Ф. Физическое воспитание как составляющая общей системы воспитания. - Москва: Просвещение, 2015. - 176 с.
3. Спиридовон В.И. Основы физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 320 с.
4. Черных В.Т. Физическое воспитание индивидуально. - Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012. - 256 с.

УДК 37:378.14+37.372.8

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1019

Мухина В.А., студент

Научный руководитель: Духанин Д.С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Mukhina V.A., student

Research Supervisor: Dukhanin D.S., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PANDEMIC CONDITIONS

В связи с объявлением ВОЗ о пандемии вируса в 2020 году (COVID-19), современное общество вынуждено было столкнуться с новыми вызовами, включая проблему ограничения физической активности в условиях самоизоляции. Негативное воздействие на здоровье становится все более очевидным. В статье рассматривается вопрос о влиянии карантина на успех учащихся и качество обучения, а также рассматривается значение физических нагрузок для студентов.

Ключевые слова: самоизоляция, студенты, физическая активность, COVID-19

Due to the WHO announcement of the pandemic of the virus in 2020 (COVID-19), modern society was forced to face new challenges, including the problem of limiting physical activity in conditions of self-isolation. The negative impact on health is becoming more and more obvious. The article examines the impact of quarantine on student success and quality of education, as well as the importance of physical activity for students.

Keywords: physical activity, self-isolation, students, physical activity, COVID-19

В связи с введением режима самоизоляции, образовательные учреждения были вынуждены перейти на дистанционное обучение, что оказало негативное воздействие на физическое и моральное состояние учащихся. Хотя дистанционные занятия позволили поддержать процесс обучения, они не

могли заменить очные уроки. Проблема обеспечения физической активности в условиях пандемии является сложной и требует поиска решения. В России возникла критическая ситуация, где молодежь, которая обычно считается наиболее здоровой частью общества, сейчас не соответствует этому статусу.

В последние годы многие студенты столкнулись с высокой учебной нагрузкой, что привело к уменьшению двигательной активности и увеличению риска возникновения разнообразных заболеваний. Для поддержания физической формы в период эпидемии наилучшим вариантом будет перенос тренировок на домашний стадиум. Хоть это не сможет заменить занятия спортом в учебных заведениях, но все же поможет вам поддерживать мышцы в хорошем состоянии и удерживать физическую работоспособность на должном уровне.

Недостаток или избыток физической активности может серьезно повлиять на здоровье. Оптимальным вариантом является умеренная физическая активность, которая согласно крупному исследованию, проведенному во время эпидемии гриппа в Гонконге в 1998 году, снижает риск смерти. Легкие и умеренные тренировки, проводимые примерно три раза в неделю, оказались наиболее эффективными. Люди, не занимающиеся физическими упражнениями вообще или наоборот, занимающиеся слишком много (пять дней в неделю), оказываются в большей опасности смерти по сравнению с теми, кто упражняется умеренно.

Согласно предыдущему высказыванию, оптимальным числом для занятий физической активностью является выполнение трех занятий в неделю, каждое продолжительностью в течение полутура часов. Важно помнить, что основные рекомендации по занятиям физической активностью в период самоизоляции включают в себя следующее:

1. Занятия спортом проводить не более 3-х раз в неделю длительностью 30 минут, выполняя при этом умеренную нагрузку на организм.
2. Не увеличивать физическую нагрузку с каждой тренировкой, стараться поддерживать ее путем занятия спортом в обычном режиме.
3. Заниматься спортом в хорошо проветриваемом помещении.
4. В целях укрепления иммунной системы следует соблюдать диету и здоровый сон.
5. Также одним из условий эффективных тренировок в условиях самоизоляции является положительный психологический настрой.

Во избежание рисков, стоит отметить некоторые вещи, которые не рекомендуется делать, находясь на самоизоляции [4].

1. Не следует выжимать из себя все силы (например, не устраивать длительные забеги), тренироваться на истощение. Повышенные тренировки и истощение организма могут повысить риск заболевания.

2. Отменить физические нагрузки в том случае, если у человека появились симптомы заболевания, а именно, температура, кашель, отдышка и т. д.

3. Исключить занятия спортом в замкнутых (непроветриваемых) помещениях.

4. Проводить тренировки не чаще пяти раз в неделю.

5. Исключить занятия спортом в общественных местах.

Необходимо отметить, что, несмотря на занятия физической культурой в домашних условиях, обязательным условием для нераспространения вируса является соблюдение правил личной гигиены. А именно, мытье рук с мылом в течение трех минут либо антисептиками в течение 30 секунд после посещений улиц, магазинов и общественных мест, проветривание помещения каждые два часа.

С 16 марта 2020 года на сайте Министерства науки и высшего образования РФ появился приказ о новых правилах организации образовательной деятельности в российских вузах [5]. Чтобы предупредить распространение COVID-19, руководителям высших учебных заведений предписано предусмотреть индивидуальные каникулы для студентов, а все взаимодействие обучающихся и преподавателей в образовательном процессе организовать дистанционно.

Особое внимание следует уделить проблеме проведения занятий по физической культуре. Для предметов, которые могут быть адаптированы к онлайн формату без проблем, нет особых трудностей. Однако остается вопрос: как эффективно оценивать физическую культуру в таких условиях?

При оценивании физической культуры могли возникнуть различные проблемы, такие как:

1. Отсутствие возможности выполнять упражнения через использование видеосвязи.

2. Отсутствие места для выполнения упражнений.

3. Занятиям мешают родители, братья, сестры и др.

4. Жилищные условия у всех разные и не каждый хотел бы, чтобы другие увидели их.

5. При выполнении упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно и передвигаться в рамках обзора камеры, что не всегда возможно.

6. Отсутствие спортивного инвентаря.

Исходя из этих проблем, можно рассмотреть два варианта реализации дисциплины «Физическая культура» в условиях самоизоляции, а именно: «теоретизация» данной дисциплины и организация дистанционно-индивидуального подхода. Второй вариант является более предпочтительным, так как позволяет поддерживать двигательную активность в условиях самоизоляции.

В рамках учебных занятий по физической культуре на базе Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств студенты заполняли дневники самонаблюдений: выполняли комплекс упражнений, который выдавал преподаватель, а после фиксировали результаты (пульс, самочувствие и др.).

Физическая активность является ценным инструментом, помогающим сохранять спокойствие и защищать здоровье. Важно понимать, что систематическое выполнение упражнений будет обеспечивать тренирующее воздействие на организм, будет повышаться суммарный эффект от выполнения различных упражнений. Подведя итог, можно сделать вывод о том, что организация дистанционного обучения всё ещё требует от преподавателей разработки новых форм и методов работы со студенческой молодежью.

Библиографический список

1. Аверьянова И.В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. Т. 18, № 3. 60-68 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

УДК 615.825

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1020

Наумова Е.А., студентка

Научный руководитель: Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Naumova E.A., student

Research Supervisor: Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ВРОЖДЁННОМ ПОРОКЕ СЕРДЦА

THE METHOD OF USING THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN CONGENITAL HEART DISEASE

В статье представлена авторская методика занятия физической культурой при врожденном пороке сердца. Методика направлена на улучшение качества жизни и снижения риска осложнений у пациентов с данной патологией. Статья информирует о важности комбинированного подхода в лечении пациентов с врожденным пороком сердца, даёт базовые представления о построение процесса лечебной физической культуры при данном заболевании.

Ключевые слова: методика, врожденный порок сердца, эффективность, лечебная физическая культура

The article presents the author's method of physical education in congenital heart disease. The technique is aimed at improving the quality of life and reducing the risk of complications in patients with this pathology. The article informs about the importance of a combined approach in the treatment of patients with congenital heart disease, gives basic ideas about the construction of the process of therapeutic physical culture in this disease.

Keywords: methodology, congenital heart disease, effectiveness, therapeutic physical education

Физическая активность является важным аспектом поддержания здоровья и улучшения функционального состояния организма, особенно для людей с различными отклонениями в состоянии здоровья, таких как врожденные по-

рекомендации. Врожденные пороки сердца являются нарушением развития сердечно-сосудистой системы, и использование лечебной физической культуры сыграет решающую роль в оптимизации функции сердца и общего состояния здоровья.

Целью данной статьи является разработка методики использования лечебной физической культуры при врожденном пороке сердца.

В подавляющем большинстве случаев причины врожденного порока сердца носят наследственный – генетический характер. В остальном, источниками возникновения недуга являются негативные внешние факторы, влияющие на плод в период его внутриутробного развития [2]. Поэтому с рождения люди с таким заболеванием находятся под наблюдением врача.

Помимо составления лечебного плана врач, а именно кардиолог, также строго определяет вид спорта и характер упражнений, с учетом такой нагрузки на сердце, которая не навредит пациенту. Спортивная активность возможна как терапия после серьезной операции с целью скорейшего восстановления полноценной работы сердца. Больному назначается курс ЛФК – лечебной физической культуры. Занятия приобретают обязательный характер. Лечебная физическая культура – это самостоятельная научная дисциплина. В медицине ЛФК – это метод лечения, который использует средства физической культуры для профилактики, лечения, восстановления нарушенных функций и поддерживающей терапии. В процессе многократного повторения физических упражнений совершенствуются имеющиеся двигательные навыки, восстанавливаются утраченные и развиваются новые физические качества, происходят положительные изменения функции органов и систем. Это в совокупности способствует восстановлению здоровья, тренированности, повышению физической работоспособности и другим положительным сдвигам в состоянии организма человека [5]. До операции и на этапе медикаментозного лечения врачи обращают внимание на способность сердца осуществлять кровообращение, так как при повышенной активности увеличивается потребность органов в кислороде. Занятия спортом противопоказаны пациентам: со случаями потери сознания, при резких скачках ЧСС в состоянии покоя (тахикардия), при фибрилляции и трепетании предсердий (мерцательная аритмия), если существует риск инфаркта (тяжелые формы атеросклероза, тромбоз), на поздних стадиях порока, после болезни с поражением перикарда. Противопоказания появляются, когда существует вероятность того, что человек с пороком сердца может внезапно умереть.

При выполнении упражнений с этим заболеванием нужно помнить о главных условиях: нарастание нагрузки должно происходить постепенно и необходимо постоянно следить за самочувствием и записывать всё в специ-

альный блокнот здоровья. Программа лечебной физической культуры начинается с дыхательной гимнастики, потому что правильное дыхание – это залог того, что все системы организма будут работать нормально. При врождённых пороках сердца это важно и нужно учитывать [4]. Физические упражнения для людей с пороками сердца подбираются в зависимости от степени тяжести заболевания и используемых лекарств. Сочетанные митральные пороки сердца наиболее неблагоприятные для физической активности. Особенно осторожно нужно делать упражнения при наличии стеноза левого венозного отверстия. В таких случаях менее сильный правый желудочек и слабое левое предсердие выступают в качестве компенсаторов. Организм не может адаптироваться к серьезным нагрузкам, так как объем крови увеличивается за счет увеличения сердечных сокращений, но ударный объем практически не увеличивается. В результате сердечная мышца не получает никакой пользы. У пациентов с пороками сердца, независимо от их типа, необходимо строго дозировать упражнения, которые способствуют усилению венозного притока к сердцу. Это связано с тем, что большое количество таких упражнений может привести к застою крови в легких. Дыхательные упражнения должны быть небольшой или умеренной интенсивности, с частыми перерывами между ними. Гимнастику назначают пациентам с недостаточностью кровообращения во время декомпенсации. Упражнения можно выполнять, если печень немного увеличена, есть приступы мерцательной аритмии и наблюдаются незначительные застойные явления в легких. Людям с пороками рекомендуется предпочитать циклические виды спорта, такие как лыжи и ходьба. С улучшением физической активности комплекс упражнений расширяется [3].

Утро должно начинаться с гимнастики [1], потому что именно она помогает стремительно пробудиться организму после сна. Также, благодаря утренней гимнастики наблюдается повышение работоспособности и деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что не маловажно для людей с врождённым пороком сердца.

Перед началом занятий физическими упражнениями необходимо обратиться к кардиологу или врачу-терапевту для профессиональной консультации. Врач проведет анализ состояния здоровья, проверит артериальное давление, сердечный ритм, уровень физической выносливости и прочие показатели, которые могут влиять на безопасность занятий спортом. На основе результатов обследования врач сможет сделать вывод о том, насколько безопасно заниматься физическими упражнениями, сможет дать рекомендации по выбору оптимального нагрузочного режима и контролировать состояние в процессе занятий. Эта процедура необходима для исключения риска возникновения сердечно-сосудистых осложнений во время физических нагрузок.

Важно начинать с легких упражнений и постепенно увеличивать нагрузку. Особое внимание следует уделить упражнениям, направленным на укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение кровообращения и общего состояния организма, важно не забывать о растяжке и упражнениях на гибкость, чтобы предотвратить мышечные травмы и сохранить подвижность суставов.

Необходимо избегать перегревания и переутомления во время занятий. Поддерживать оптимальную температуру в помещении, в котором проводятся упражнения. Регулярно проветривать комнату перед началом занятий и во время них. Избегать проведения занятий в жаркие часы дня или в слишком нагретом помещении. Предпочтительнее заниматься утром или вечером, когда температура воздуха более комфортная. Помнить о правильном питьевом режиме. Пить достаточное количество жидкости перед, во время и после занятий, чтобы избежать обезвоживания и перегревания. Следить за своим состоянием во время занятий. Если появляются признаки перегревания (слабость, головокружение, обильное потоотделение), сразу прекратить упражнения.

Главное следить за пульсом и дыханием во время занятий. При нарушениях ритма сердечных сокращений или ощущениях дискомфорта прекратить занятия и обратиться к врачу. Это необходимо для того, чтобы избежать возможных осложнений и не нагружать сердечно-сосудистую систему излишне. Если больной заметит нарушения ритма сердечных сокращений, сильное сердцебиение, одышку или другие необычные ощущения во время занятий, ему необходимо немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу. Эти симптомы могут быть признаком того, что сердце не выдерживает такой нагрузки и требуется консультация специалиста. Нужно не игнорировать любые сигналы организма во время занятий ЛФК. Важно помнить, что занятия должны приносить пользу здоровью, а не наносить вред.

Итак, мною были описаны особенности методики лечебной физической культуры для больных с врожденным пороком сердца. Систематические тренировки, проводимые под контролем специалистов, могут улучшить качество жизни и снизить риск осложнений у пациентов с данной патологией. Однако, предоставление индивидуального подхода и постоянное медицинское наблюдение являются основополагающими условиями для успешной реализации данного метода.

Библиографический список

1. Зотин, В.В. Лечебная и адаптивная физическая культура // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : сб. тр. всеросс. науч. практ. конф. – Томск, 2016. – С.151–154

2. Медицинский центр «Эндомедис»/Статьи/Врожденные пороки сердца у детей: причины, симптомы и лечение [Электронная статья] URL: <https://endomedis.ru/article/vrozhdennye-poroki-serdtsa-u-detey-prichiny-simptomy-i-lechenie/> (Дата обращения: 08.12.2023)
3. Многопрофильный медицинский центр «ЗДОРОВЬЕ»/ЛФК при пороках сердца [Электронная статья] URL: <https://zdrorie-chita.com/info/lfk-pri-porokah-serdtsa> (Дата обращения: 08.12.2023)
4. Ращупкин, Г.В. Физическая культура и спорт. Спб. : Нева, 2005. 163 с.
5. Юсуповская больница [Электронная статья] URL: <https://yusupovs.com/articles/rehab/lfk/> (Дата обращения: 21.04.2024)

Норбоева С.А., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Norboeva S.A., student

Research Supervisor: Ryazanova E.A., Senior Lecture

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

FORMS OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH AT THE UNIVERSITY

В статье представлены оздоровительные формы физического воспитания учебного процесса для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Раскрывается понятия лечебной физической культуры, утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), лечебная гимнастика, физические упражнения лечебной направленности, корригирующие упражнения, физкультминутка, подвижные игры, дополнительные внеурочные формы самостоятельных занятий физической активностью, массовая физическая культура. Описывается оздоровительное воздействие на организм, способствующие сознательному отношению к своему здоровью как ценности. Подчеркивается важная роль студенческого спортивного клуба (ССК) вуза в здоровьесбережении учащихся, имеющий свою ориентацию на активную оздоровительно-спортивную деятельность в вузе и вне его.

Ключевые слова: формы, физическая культура, лечебная физическая культура, физические упражнения, здоровье, студенты, вуз, спортивный клуб

The article presents the health-improving forms of physical education of the educational process for students engaged in a special medical group. The concept of therapeutic physical culture, morning hygienic gymnastics (exercises), therapeutic gymnastics, therapeutic physical exercises, corrective exercises, physical training, outdoor games, additional extracurricular forms of independent physical activity, mass physical culture is revealed. Their healthimproving effect on the body is de-

scribed, contributing to a conscious attitude to one's health as a value. The important role of the student sports club (SSC) of the university in the health care of students is emphasized, which has its own orientation towards active recreational and sports activities in and outside the university.

Keywords: forms, physical culture, therapeutic physical culture, physical exercises, health, students, university, sports club

В связи с низкой физической активностью, неправильным образом жизни, вредным питанием, интеллектуальной нагрузкой уровень физической подготовленности студентов год от года заметно снижается, что в свою очередь влияет на дееспособность. Физическая культура помогает развивать двигательные характеристики человека, держать психологическое состояние в равновесии, а также может быть полноценным досугом для студента, поэтому важное условие успешного обучения – поддержание здоровья, через физическую активность. Физические упражнения стимулируют физиологические и психические процессы в организме и положительно влияют на общее состояние человека. Особую актуальную проблему в наше время приобретает – физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем. Порядка 34 тысяч студентов с ограниченными возможностями здоровья, или менее 1% от общего числа студентов обучаются в российских вузах [3].

В связи с этим, целью настоящей работы явилось изучение основных форм физической культуры для обучающихся с ослабленным здоровьем. Определены следующие задачи: 1) представить формы физической культуры для обучающихся с ослабленным здоровьем; 2) определить учебно-тренировочные мероприятия оздоровительной направленности для студентов с ослабленным здоровьем.

В образовании для студентов со всеми физическими особенностями создаются возможности, доступная среда, физическая культура проводится в щадящем режиме в специальной медицинской группе (СМГ), где основной формой физической нагрузки является лечебная физическая культура (ЛФК).

Лечебная физическая культура (ЛФК) включает в себя комплекс профилактических мер, состоящих из лечебных и физических средств, направленный на лечение заболеваний и восстановления поврежденных систем и функций организма. В качестве основы лечебного воздействия на организм являются физические упражнения. Такие упражнения помогают не только укрепить здоровье в целом, но также уменьшить последствия травм и заболеваний, закалить организм, освоить базовые умения и навыки, а также устранить отклонения физического развития. Для студентов с ограничениями по здоровью используются формы лечебной физической культуры (ЛФК): утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), корригирующая гимнастика, физкультминутка, подвижные игры, самостоятельные занятия физическими

упражнениями в свободное время, различные виды оздоровительной ходьбы, лечебное плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках и др., массовая физическая культура.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – это специально подобранный комплекс физических упражнений, способствующий пробуждению организма из состояния сна – торможения и перехода его к активному бодрствованию [1]. Понимая особое значение утренней гигиенической зарядки, студентам рекомендовано ежедневно включать её в свой распорядок дня, но только придерживаться определенной методике, последовательности выполнения упражнений. Так, например, в учебном процессе на лекционных занятиях по физической культуре студенты приобретают знания о видах и классификациях физических упражнений, к каким формам физической нагрузки их можно применять. Затем учатся составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики, конспекты индивидуального тренировочного самостоятельного занятия и затем применяют их на практических занятиях. Физические упражнения с лечебным воздействием или лечебная гимнастика (ЛГ), корrigирующая гимнастика, являются основой проведения занятий по физкультуре. Лечебная гимнастика решает основные задачи по восстановлению утраченных функций органа или организма в целом за счёт применения упражнений на дыхательную систему, специальных, общеразвивающих [2].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составляющей здорового образа жизни студентов. Они участвуют в научной организации труда, компенсируют дефицит двигательной активности, содействуют более эффективному восстановлению организма после утомления, увеличению физической и умственной работоспособности. Имеются три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия. Самостоятельными занятиями можно заниматься в любых условиях, в разное время и выполнять задания преподавателя, тренера, инструктора. Эта форма занятий с каждым годом всё большее распространяется среди молодежи. В настоящее время благодаря большому выбору физических упражнений, комплексов, систем и видов спорта, студенты свободное время от учёбы планируют для самостоятельных занятий. При подборе физических упражнений нужно учитывать их характер и интенсивность, соответствующая физической подготовленности, возрасту, полу, индивидуальным возможностям и индивидуальным особенностям занимающихся. Первостепенная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов специальной медицинской группы, в том, чтобы ликвидировать остаточные явления после перенесенного заболевания и устраниТЬ функциональные отклонения недостатков в физическом развитии. Студенты специальной медицинской группы, выполняя самостоятельную тренировку должны консульти-

роваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и лечащим врачом [2].

Физкультпаузы можно использовать во время рабочего дня на обеденных перерывах, между учебной умственной нагрузкой, это формы дополнительной физической активности. Такие малые формы физической активности очень полезны для здоровья, так как снимают и предотвращают утомление, улучшают работоспособность в течение учебного дня. Выполняются физические упражнения в течение 10–15 минут через каждые 1–1,5 часа учёбы, которые вдвое увеличивают работоспособность, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности [3].

К формам лечебной физической культуры также относятся разновидности оздоровительной ходьбы (терренкур, скандинавская ходьба), которые активно используются на учебных занятиях. Такая физическая активность нормализует обмен веществ, улучшает походку, укрепляет опорно-двигательный аппарат, тренирует функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания. Лечебное плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках является не только средствами физической культуры, но тоже тренировочной самостоятельной формой. Нагрузка, которой, влияет на всестороннее физическое развитие и физическую подготовку, закаливающей организм и иммунитет.

Массовые формы оздоровительно-физкультурой и спортивной деятельности занимают важное место в вузе. Они подразделяются на агитационно-пропагандистские мероприятия с целью привлечения студентов к регулярным физическим упражнениям и спорту, которые проводятся в форме показательных соревнований, конкурсов, блицтурниров и открытых соревнований, допускающих всех желающих. Учебно-тренировочные мероприятия организовываются для студентов в физкультурно-оздоровительных группах, повышающие эффективность занятий, эмоциональность, стимулирующие повышение уровня физической подготовленности. В этом виде проводятся соревнования по программе комплекса ГТО, соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, туристические эстафеты, состязания по фоновой ходьбе. И адаптивно-спортивные соревнования по видам спорта с упрощенными правилами. К участию в таких соревнованиях допускаются занимающиеся не только в спортивных секциях, а также в других оздоровительных группах, овладевших техникой спортивных упражнений и достижения достаточного уровня физической подготовленности. Все выше, перечисленные формы тесно взаимосвязаны между собой. В тоже время различные оздоровительные виды единого, целостного процесса повышающие функциональные возможности студентов.

Основную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу в вузе осуществляют специалисты физической культуры. Вспомогательным элемен-

том внеурочной деятельности выступает структура студенческого спортивного клуба (ССК). Главная роль клуба заключается в привлечении молодежи к регулярным занятиям физической культуры и спорту, организации физкультурно-оздоровительных программ, проведение физкультурно-массовых мероприятий, досуговой деятельности. Ассоциация студенческого спорта способствует профессиональной ориентации студенческой молодёжи, как способных личностей, профессионалов в своей специальности. Воспитывает у молодых нравственно-духовный потенциал, морально-волевые качества, патриотическую гражданскую позицию и защитников Родины. В связи с этим повышается значимость спортивного клуба университета в здоровье сбережении учащихся. Спортивным клубом разрабатываются свои физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проекты, в которые привлекаются широкие массы физкультурников, спортсменов вуза.

Таким образом, оздоровительные формы физической культуры, обладают разноплановостью, содержанием, многообразием физических упражнений, видов и систем, с помощью которых осуществляются образовательные программы, организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий, способствующих внимательному отношению к своему здоровью, сознательному подходу к систематическим занятиям физической культурой, укрепления своего здоровья, что и является гарантом безопасного физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем.

Библиографический список

1. Ачкасов Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с.
2. Баранов В.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем специальностям; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. профессионального образования "Оренбургский гос. ун-т". - Оренбург : ИПК ГОУ ОГУ, 2009. - 289 с.
3. Валеев А.М. Развитие этнической толерантности студентов технического вуза средствами физического воспитания: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.08. - Комсомольск-на-Амуре, 2006. - 217 с.

Нурутдинова В.П., студентка

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Nurutdinova V.P., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecture

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

MODERN EXERCISE SYSTEMS AIMED AT IMPROVING THE HEALTH OF THE BODY

В статье рассмотрены системы физических упражнений, такие как йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой. Данные системы физических упражнений не включают в себя изнуряющих тренировок и являются подходящими для людей с разными физическими возможностями и могут быть использованы для оздоровления организма или помочь в преодолении симптомов перенесенных заболеваний.

Ключевые слова: физические упражнения, йога, бодифлекс, пилатес, стретчинг, Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой

The article presents a study on the topic "modern systems of physical exercises aimed at improving the health of the body". Common exercise systems such as yoga, Pilates, bodyflex, stretching, Strelnikova breathing exercises. These exercise systems do not involve grueling workouts and are suitable for people with different physical abilities. These systems, as well as many others that have not been discussed in this article, can be used to improve the health of the body or help to overcome the symptoms of diseases.

Keywords: physical exercises, yoga, bodyflex, Pilates, stretching

Двигательная активность – это одна из важнейших биологических потребностей организма. Движение является неотъемлемой частью нашей жизни, помогает поддерживать свое здоровье и хорошую физическую форму.

Малоподвижный образ жизни считается губительным для здоровья человека и становится причиной многих заболеваний. Именно поэтому важным фактором нормального функционирования человеческого организма является умеренная физическая нагрузка. Раньше занятия в фитнес центрах могли себе позволить далеко не все, однако, с каждым годом ситуация меняется. В течение предыдущих лет количество спортивных учреждений сильно увеличилось. Это повлияло на культуру физической активности в целом – появилась необходимость в создании новых систем упражнений. Влияние оказывает также то, что многие люди готовы заниматься, чтобы улучшить свое здоровье и положительно повлиять на общее самочувствие. Чтобы любой человек мог найти вид физической активности, подходящий под его ритм жизни и физические возможности, поддержать себя в условиях стресса современной жизни и продлить свою здоровую и активную жизнь, занимаясь спортом в удовольствие, появляется множество новых современных систем физических упражнений.

Занятия могут осуществляться по самым разным направлениям: шей-пинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, а также бег, туризм, лыжи, плавание и т.п. В настоящее время сфера активно развивается, появляются новые системы физических упражнений. На сегодняшний день известно уже более 50 видов. Конечно, среди них есть и те, что предназначены для оздоровления организма.

Актуальность выбранной темы обусловлена стремлением людей к физическому совершенству, к оздоровлению. Однако, большинство из них ведут малоподвижный образ жизни. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) оценили количество взрослых мужчин и женщин, которые недостаточно физически активны: в мире таких более 1,4 миллиарда человек, а в России – около 20 миллионов, или 17,1 процента взрослого населения. Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни, и на его психоэмоциональном состоянии. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают справляться с негативным воздействием малоподвижного образа жизни, способствуют улучшению самочувствия, показаны при тревожных расстройствах и депрессии.

Целью данной работы является рассмотреть современные системы физических упражнений, направленных на оздоровление организма и проанализировать особенности популярных систем физических упражнений.

Рассмотрим несколько систем – йога, пилатес, бодифлекс, комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой, стретчинг.

Йога – популярное современное направление, главной особенностью которого является отказ от резких движений. В то же время задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме, укреплению кровеносных сосудов и т. д. Особое место в занятиях йогой отводится дыханию, при правильном дыхании стимулируется работа сердца, все органы тела в необходимом количестве снабжаются кислородом. Тренировка заключается в последовательном выполнении асан – поз йоги. Примером могут стать такие асаны, как: поза ребенка, поза верблюда, собака мордой вверх, собака мордой вниз и другие. Каждая асана имеет свои особенности и отличается по влиянию на организм. Некоторые помогают улучшить координацию, некоторые направлены на укрепление определенных групп мышц, другие – способствуют растяжке. Физические упражнения в йоге могут быть как динамическими, с постоянными переходами между асанами, так и статическими, когда асана удерживается в течение определенного времени без движения [1]. Существуют также комплексы упражнений (виньяды), где сочетаются и динамика, и статика. При динамическом способе выполнения физических упражнений йоги, вход в позу происходит в ритме дыхания. Комбинирование динамических и статических упражнений позволяет разнообразить тренировку и достичь максимальной пользы для организма.

Занятия йогой практически не имеют противопоказаний. Исключения – заболевания позвоночника и грыжи. Но даже при наличии этих заболеваний можно проводить щадящие тренировки с инструктором, конечно, после консультации врача [2].

Пилатес – это система физических упражнений, основная цель которых – детальная проработка мышц, включая самые мелкие, увеличение эластичности связок, подвижности позвоночника и суставов. Разработана в начале 20 века Джозефом Пилатесом [3]. Он рассматривал тело как целостную систему, части которой должны оптимально взаимодействовать. Каждое упражнение Пилатеса позволяет задействовать большое количество мышц во всем теле [4].

Отличительной особенностью системы пилатес является взаимодействие тела с разумом: занятия сопровождаются концентрацией на дыхании, контролем правильности выполнения упражнений на ту или иную часть тела.

На занятиях пилатесом человека одновременно выполняет упражнения на растяжение и силовые элементы, что позволяет научиться расслаблять свое тело. В комплексах упражнений по пилатесу предусматриваются упражнения на все группы мышц человеческого тела. Занятия пилатесом способствуют укреплению мышц брюшного пресса, что очень важно, ведь они отвечают за внутрибрюшное давление и поддержание правильного положения

органов брюшной полости. Система пилатес во многом опирается на систему йоги.

В пилатесе используется «реберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы

В упражнениях пилатеса важны: гибкость, сила и координация. Они соединяют в себе элементы фитнеса, йоги и аэробики, затрагивая одновременно все группы мышц [5].

Бодифлекс – это комплекс физических упражнений, соединяющий в себе дыхательные техники, статические элементы йоги, физические упражнения на пресс. Фитнес-тренировки по системе бодифлекса задействуют в основном абдоминальные мышцы, поскольку техника основывается на втягивании живота, напряжении мышц пресса и задержке дыхания [7].

Обычный человек дышит грудью. В системе бодифлекс, для того чтобы произошла гипервентиляция легких и все клетки тела насытились кислородом, необходимо переключить дыхание на диафрагмальное. Это значит, что на вдохе вверх должна подниматься брюшная зона, а не грудная клетка. Начинать занятия следует из позиции стоя, постепенно внося разнообразие в комплекс с помощью различных вариаций вакуум-нагрузки: стоя, сидя, лежа, на четвереньках и так далее.

В отличии от йоги или пилатеса, список противопоказаний к которым довольно мал, бодифлекс имеет больше противопоказаний: диафрагмальная грыжа, сердечная недостаточность, аритмия, беременность и т. д. [6].

Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой – система физических упражнений, применяемая для укрепления дыхательных мышц и для улучшения газообмена в легких. Автором системы является Александра Стрельникова, оперная певица, разработавшая этот подход для восстановления голоса и улучшения тембра у артистов. Однако упражнения стали использоваться не только певцами – их стали использовать для поддержания тонуса мышц и развития дыхания. Сейчас систему используют в лечебной физической культуре. В основе системы Стрельниковой лежит быстрый и шумный вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. За счет ритмичного дыхания увеличивается поступление кислорода в легкие и далее в кровь. Это улучшает состояние при острых и хронических заболеваниях дыхательной системы: бронхите, пневмонии; хронической обструктивной болезни легких и бронхиальной астме [8].

Стретчинг – система физических упражнений, направленных на развитие гибкости и повышение эластичности мышц. Термин стретчинг произошел

от слова «stretching» в английском языке, обозначающим тянуть, растягивать, вытягивать. При регулярных занятиях мышцы постепенно растягиваются и укрепляются, благодаря ему они лучше снабжаются кровью и питательными веществами. Также, стретчинг способствует повышению иммунитета, развитию координации, благоприятно влияет на лимфатическую систему, нормализует обменные процессы в организме. Существует три вида стретчинга: статический, баллистический и динамический. В статическом стретчинге все движения выполняются медленно, в течение 30-60 секунд удерживается определенное положение. В динамическом стретчинге выполняются медленные пружинящие движения в определенном положении. Баллистический стретчинг – это маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища [9].

Стретчинг может стать как полноценной тренировкой, так и разминкой или заминкой перед другими видами тренировок.

Противопоказания к занятиям стретчингом: заболевания суставов и позвоночника в острой фазе, грыжи, осложнение хронических заболеваний вен.

Рассмотрев данные системы физических упражнений, направленных на оздоровление организма, можно сделать следующий вывод. Физическая активность, организованная определенным образом, способствует общему оздоровлению, а также помогает справиться с последствиями некоторых заболеваний.

Библиографический список

1. Вейдер С. Йогалатес для вас. Москва: Феникс, 2007. 192 с.
2. Сорокина К.С, Копылова Ю.Ю. Йога как одна из современных оздоровительных технологий // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы.
3. Буркова, О.В. Пилатес – фитнес высшего класса.
4. Лисицкая. М.: Центр полиграф. услуг Радуга, Москва, 2016.-335 с.
5. Вейдер С. Пилатес от А до Я. Ростов на Дону: Феникс, 2007.-320 с.
6. Корпан М.И. Бодифлекс двойной эффект: похудей и будь здорова – Эксмо, 2013. – 160 с.
7. Чураков А. А., Зайцев А. А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 5-4. С. 155–156.

Павлушкина П.С., студентка
Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой
Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Pavlushkina P.S., student
Research Supervisor: Khaybullina D.R., Head of Department
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ВЛИЯНИЕ ОСАНКИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

THE EFFECT OF POSTURE ON HUMAN HEALTH

В статье представлен анализ влияния осанки на здоровье человека, рассматриваются основные аспекты правильной осанки и ее влияние на физическое и психическое здоровье.

Уделено внимание проблемам, связанным с неправильной осанкой: боли в спине, шее и суставах, нарушение дыхания, головные боли и даже психологические расстройства. Предлагаются практические советы и упражнения для поддержания здоровой осанки и профилактики связанных с ней проблем. Статья акцентирует внимание на важности осознанности своей осанки для достижения оптимального здоровья и благополучия.

Ключевые слова: осанка, здоровье, сколиоз, позвоночник, коррекция, упражнения, профилактика

The article presents an analysis of the effect of posture on human health. The paper examines the main aspects of proper posture and its impact on physical and mental health. Attention is also paid to problems related to improper posture: back pain, neck and joints, respiratory disorders, headaches and even psychological disorders. Practical tips and exercises are also offered to maintain a healthy posture and prevent related problems. This article focuses on the importance of mindfulness of one's posture to achieve optimal health and well-being.

Keywords: posture, health, stoop, scoliosis, scoliosis, spine, correction, exercises, prevention

Правильная осанка представляет собой положение тела в пространстве, которое определяется генетическими факторами, состоянием мышц и связок, а также физиологическими изгибами позвоночника. Это отражает гармоничное развитие человека, подчеркивая его красоту и здоровье. У детей здоровое физическое развитие невозможно без правильной осанки, где голова вертикально выравнена, шея и плечи равномерны, грудная клетка симметрична, а живот подтянут. Сбоку правильная осанка выглядит как приподнятая грудь, подтянутый живот и умеренные изгибы позвоночника [2].

Осанка зависит от гибкости позвоночника и состояния мышечно-связочного аппарата, который играет ключевую роль в защите головного мозга, внутренних органов и поддержании устойчивости позвоночника. Здоровье осанки существенно для общего физического состояния и способности к активному движению.

В подростковом возрасте формирование осанки зависит от генетики, прошлых заболеваний и условий окружающей среды. Правильная осанка важна для оценки положения тела и выявления заболеваний. Нарушения осанки могут проявляться различными признаками, такими как форма конечностей, положение таза и позвоночника, развитие мышц и положение лопаток. Эти нарушения могут привести к серьезным последствиям, включая хронические болезни и проблемы с внутренними органами.

Неправильная осанка влияет на обмен веществ, вместимость легких, работу ЖКТ и общую активность. Подростки с нарушениями осанки часто страдают от неподвижности и других проблем, таких как остеохондроз. Коррекция включает комплекс упражнений и внимание к положению тела для поддержания здоровья внутренних органов и физического состояния.

Профилактические меры включают в себя избегание опасных упражнений, таких как акробатика, и регулярные занятия специальными упражнениями для формирования правильной осанки [1].

Для укрепления и улучшения осанки можно включить следующие упражнения:

1. Планка:

Продолжительность: 30–60 секунд.

Эффект: укрепляет мышцы корсета, включая спину, живот и ягодицы.

2. Статический мостик (для спины):

Продолжительность: 20–30 секунд.

Эффект: укрепляет мышцы спины и снижает риск сколиоза.

3. Приседания:

3-4 подхода по 10–15 повторений.

Эффект: укрепляет ноги, ягодицы и спину, помогает поддерживать правильную осанку.

4. Подтягивания (или обратные подтягивания на турнике):

3–4 подхода по максимальному количеству повторений.

Эффект: укрепляет мышцы спины, плеч и рук, способствует правильному положению плечевого пояса.

5. Растяжка спины и грудной клетки:

Удерживайте каждую растяжку на 20–30 секунд.

Эффект: расслабляет и увеличивает гибкость спины, помогает поддерживать вертикальное положение.

6. Упражнения на баланс (например, стояние на одной ноге или на босу ногу на платформе для равновесия):

2–3 подхода по 30–60 секунд на каждую ногу.

Эффект: улучшает координацию и укрепляет мышцы, которые поддерживают правильную осанку.

Эти упражнения помогут укрепить мышцы корпуса, спины и ног, что в свою очередь улучшит осанку и снизит риск различных проблем с позвоночником. Выполнять упражнения нужно правильно и регулярно, чтобы достичь наилучших результатов.

Важно помнить, что при разработке комплекса упражнений необходимо учитывать возраст и физическое состояние.

Библиографический список

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. – Ростов на Дону, Изд-во Феникс, 2005. – 208 с.
2. Котешова И.А. Нарушение осанки: лечение и профилактика.– М.: ЭКСМО, 2004.
3. Гитт В.Д. Исцеление позвоночника. – М.: Лабиринт Пресс, 2006. 256 с.
4. Грачев В.И. Физическая культура. – М.: ИКЦ Март, 2005. 464 с.

Патракова Ю.О., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Patrakova Y.O., student

Research Supervisor: Ryazanova E.A., Senior Lecture

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

MAIN FACTORS DETERMINING THE PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF A FUTURE SPECIALIST

Аннотация. Профессиональная деятельность человека подразумевает не только профильные навыки, но и определяют уровень физической подготовки. Различные виды трудовой деятельности предъявляют свои специфические требования к физической подготовке человека. Есть перечень профессий, которые нельзя получить, не имея определенных физических данных. В статье представлены основные факторы, которые определяют профессионально-прикладную физическую подготовку, необходимую для успешного выполнения своих профессиональных обязательств будущим специалистом. К этим факторам относят режим труда, условия труда и формы труда. В статье представлен краткий экскурс в историю развития профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, формы труда, условия труда, режим труда

A person's professional activity implies not only specialized skills, but also determines the level of physical fitness. Various types of work activities impose their own specific requirements on a person's physical fitness. There is a list of professions that cannot be obtained without certain physical characteristics. The article presents the main factors that determine the professional applied physical training necessary for the successful fulfillment of their professional obligations by a future specialist. These factors include labor regime, working conditions and forms of work.

The article also presents a brief excursion into the history of the development of professional-applied physical training.

Keywords: professional-applied physical training, forms of work, working conditions, work regime

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это физическая активность и различные упражнения, существующие для подготовки человека к будущей профессиональной деятельности. Это является одним из основополагающих элементов системы физической активности, которая способствует формированию практических знаний, физических и специальных характеристик, умений и навыков для достижения реальной готовности человека к условиям профессиональной деятельности. Цель ППФП – обеспечить психологическую и физическую готовность специалиста эффективно и результативно выполнять свою работу. Основные цели и задачи будущего специалиста определяются его профессиональной сферой [2].

В рамках развития психофизических навыков будущих специалистов в высших и средних учебных заведениях, преподавателям необходимо учитывать различный уровень физической подготовленности студентов. В дальнейшей трудовой деятельности недостаточность физической, моральной и психологической подготовки может сказаться на качестве выполняемых должностных обязанностей. Таким образом, физическая подготовка является необходимым условием для качественного выполнения работы. Например, достаточно высокой физической подготовкой должны обладать люди в таких профессиях, как пожарные, военные, полицейские, спасатели, люди строительных специальностей и т. д. Разнообразная профессиональная деятельность, сопряженная с применением физической силы и разнообразных движений, требует как разносторонних навыков, так и физического совершенства, чего можно достичь в процессе специальной физической и психологической подготовки, результатом чего является широкий спектр знаний и практических навыков двигательной культуры.

Физическое воспитание играло и продолжает играть важную роль в карьере человека. Например, в Древней Греции, где изначально и зародилась спортивная культура, получили распространение игры и ритуалы охоты, борьбы и труда. В XV-XIX в формируется направление в изучении психофизических способностей человека с целью наиболее эффективного их использования в конкретной отрасли. И уже в XX веке физическая культура рассматривалась как составная часть трудовых навыков, повышающая производительность и качество физического труда, а не просто как спортивное увлечение обеспеченной части населения. В частности, спортивная культура

и здоровый образ жизни стали важным элементом в формировании трудовой жизни и досуга граждан и работников СССР. Олимпиады, соревнования, спортивные секции, регулярные занятия физической культурой во всех образовательных учреждениях, даже спортивные секции для работников при учреждениях – все это прививало людям основы физической культуры и здоровому образу жизни и приверженность этим принципам. В современной России и странах СНГ осталась эта ценностная система, но не в первоначальном виде, ее необходимо развивать и прививать.

В связи с этим, целью настоящей работы явилось изучение основных факторов профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

Задачи работы включают: 1) определить факторы профессионально-прикладной физической подготовки; 2) представить взаимосвязь профессионально-прикладного переноса сопряженности двигательных действий, умений и навыков.

Процесс формирования профессиональных и прикладных знаний включает в себя овладение знаниями об эффективном использовании наработок и опыта физической культуры и спорта во избежание негативных последствий труда [1].

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются форма (вид) труда, условия и характер труда, график труда и отдыха, динамические характеристики выполнения труда специалистов, характеристики профессиональной утомляемости и заболеваемости. Основными видами труда являются физический и умственный. Такое разделение носит условный характер, потому что в основной массе профессии включают в себя комбинацию и умственного, и физического труда в разных пропорциях.

Однако изучить динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня не сложно. Стоит подбирать методы физических упражнений и спорта для подготовки студентов к будущей профессии. К физическому труду относится работа, связанная с напряжением мышц человека. Тяжелый физический труд социально неэффективен и зачастую морально неудовлетворителен. Развивает мышечную систему очень односторонне. Для достижения необходимой производительности на такой работе зачастую приходится сильно нагружать физические силы человека, тогда ему необходим вынужденный перерыв на отдых, который составит 50% общего рабочего времени. Для людей, занимающихся активным физическим трудом, крайне важен отдых, спокойные виды физической деятельности, такие как ходьба, прогулки на свежем воздухе, плавание, в зимнее время – занятия на лыжах, сноуборде и прочее.

Умственный труд – это работа по созданию, обработке и анализу большого количества различной информации, результат психофизической работы мозга, что может привести к частому возникновению стрессовых ситуаций, умственному переутомлению, профессиональному выгоранию. При этом, как правило, нагрузка на мышцы отсутствует, и в целом характерна сниженная двигательная активность. Людям, занятым этим видом труда крайне необходимы занятия физической активностью для профилактики различных заболеваний опорно-двигательной системы, сердечно-сосудистой системы, инсульта, бессонницы, психоэмоциональных нагрузок. Для работников умственного труда подойдут активные виды деятельности, такие как занятия в тренажерном зале, силовые нагрузки, игровые виды спорта, легкая и тяжелая атлетика.

Под условиями труда понимается совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, влияющих на работоспособность и здоровье человека. Существуют различные степени безопасности условий труда. Безопасность – это состояние, при котором влияние вредных и опасных для здоровья и жизни факторов сведено к минимуму. Условия труда включают в себя продолжительность рабочего дня и комфортность производственного помещения. Это определяет конкретное содержание ППФП специалистов той или иной профессии, так как влияет на выбор средств физической культуры и спорта для достижения человеком высокой работоспособности и трудовой активности.

Интенсивность труда ни в коем случае не должна превышать лимиты, которые гарантируют регенерацию сил работника к следующему рабочему циклу. Это необходимо для того, чтобы организм человека не изнашивался быстрее. Характер труда – еще один фактор. Он означает особенности какой-либо трудовой деятельности и бывает разным у специалистов одного и того же профиля, если они выполняют разные виды деятельности. Поэтому у таких специалистов совершенно разные психофизические нагрузки. Из-за этого нужны разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха [3].

Характер труда делится на несколько типов: коллективный, индивидуальный, производительный и непроизводительный. С этим связана и утомляемость работников. Она зависит не только от длительности и интенсивности работы, но и физического, психоэмоционального состояния работника. Ее следствием является физическое, умственное и сенсорное утомление. В свою очередь утомление может быть острым и хроническим. Режим труда – это чередование труда и отдыха, которое позволяет сохранять здоровье, поддерживать достаточно высокий уровень работоспособности, обеспечивать

нормальную физическую и нервно-психическую нагрузку. На основании психофизиологических требований к будущему специалисту в каждом вузе составляется программа ППФП студентов, предусматривающая овладения прикладными знаниями, умениями и формирование необходимых качеств.

Учитывая все вышесказанное, можно заключить, что будущим специалистам крайне необходима своя физическая подготовка, подходящая именно для их режима, условий и формы труда, которая может выражаться не только в комплексах специфических упражнений, но и участие в спортивных секциях, работе в тренажерных залах, посещение бассейна, либо в туристических и альпинистских объединениях. Ведь только имея качественную физическую подготовку, можно говорить о гармоничном развитии тела и духа. Имея определенные психофизические навыки и качества, работник сможет выполнять свою работу максимально эффективно без вреда своему здоровью. Помимо физической активности важно следить за своим питанием, так как это тоже может сказаться на работоспособности специалиста. В целом, приверженность здоровому образу жизни положительно сказывается на успешности выполнения работником своих задач, потому что такой образ жизни – самый эффективный комплекс всесторонних мер, укрепляющих организм и действующий как профилактика множества болезней как телесных, так и ментальных. Потому, что имея сбалансированный рацион, режим дня, физическую и умственную активности, человек легче переносит стресс, эмоциональные нагрузки.

Библиографический список

1. Физическая культура студента и жизнь: учебник / Под редакцией В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2010. – 258 с.
2. Логвинов М. В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по педагогическим направлениям – ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет», Наукосфера. – 2022 – 83 с.
3. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учебное пособие / под ред. О. М. Буйкова ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск: ИГМУ, 2016. – 31 с.

УДК 796.077.5

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1025

Пац Д.В., Супрун Д.С., студентки

Научный руководитель: Глухов Д.С., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Pats D.V., Suprun D.S., students

Research Supervisor: Glychov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ

RESEARCH ON THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISE IN STUDENTS DAILY ROUTINE

В статье рассматривается важность физических упражнений в режиме дня студентов, посещения физической культуры и спорта в высшем учебном заведении и занятиями спортом вне занятий.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, студент, активность, организм, занятия

The article presents a study of the importance of physical exercises in the daily routine of students, the relevance of attending physical education and sports in higher education and sports outside classes.

Keywords: physical education, sports, student, activity, organism, classes

Здоровье – наиважнейший ресурс для каждого. Для того, чтобы как можно дольше наслаждаться жизнью, оставаться здоровым и полным сил, необходимо постоянно заботиться о нем и укреплять его.

Современный научно-технический прогресс, хоть и упрощает жизнь человека, одновременно приводит к уменьшению физической активности как на работе, так и дома. Роботы и комбайны взяли на себя функции человека. Однако недостаток физических упражнений может стать началом серьезных проблем со здоровьем.

Основными целями занятий физической культурой являются: улучшение работы органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, увеличение выносливости и общей работоспособности, восстановление гибкости грудной

клетки, улучшение легочного дренажа, укрепление мышц рук и ног, а также нормализация эмоционального состояния. Все это крайне важно не только для спортсменов, но и для обычных студентов и просто любителей активного образа жизни.

От недостатка движений начинают активно развиваться заболевания, главные места среди которых занимают сердечно-сосудистые патологии: гипертония, атеросклероз, ишемия, инфаркты и др.

Двигательная активность играет важную роль, поскольку вовлекает множество мышц и различные аспекты нервной системы. Это процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и многие отделы нервной системы. Когда мышцы работают в них генерируются сигналы, которые оказывают стимулирующее воздействие на центральную нервную систему (ЦНС), поддерживая тем самым работоспособность нервных центров.

Повышению выносливости способствуют все циклические движения физической активности, продолжающиеся в течение более длительного периода времени со значительным увеличением кислородного обмена в организме: спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, катание на велосипеде. Регулярная двигательная активность улучшает защитные силы, способствует выработке устойчивости к стрессу и негативным воздействиям окружающей среды, снижается риск развития многих болезней.

Основные цели занятий физической активностью – улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышение работоспособности и выносливости, укрепление мышечного каркаса, нормализация уровня стрессоустойчивости. Это особенно важно для студентов, поскольку физическая активность также помогает справиться с повышенной нагрузкой, улучшает концентрацию, память и общую продуктивность учебного процесса.

Следует отметить влияние занятий на организм, подверженный неблагоприятными воздействиями вредных привычек. В пораженном организме существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется снижением максимальной частоты сердечных сокращений.

Функция дыхательной системы ухудшается под влиянием вредных привычек (преимущественно курения). Емкость легких у курильщиков уменьшается в среднем на 7,5 миллилитров на квадратный метр поверхности тела в год. Снижение вентиляционной функции легких – снижение максимальной вентиляционной способности легких.

Занятия спортом могут помочь восстановить организм, подверженный неблагоприятным воздействиям вредных привычек. Регулярные тренировки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличению общей выносливости и укреплению иммунитета. Таким об-

разом, занятия спортом могут помочь организму более эффективно бороться с негативными последствиями вредных привычек.

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль в поддержании здоровья учащихся. Регулярные физические упражнения помогают улучшить кровообращение, укрепить иммунную систему, улучшить настроение и снять усталость. Также физическая активность способствует улучшению концентрации, а это является крайне важным для успешной учебной деятельности. Поэтому важно поощрять учащихся заниматься спортом и физической активностью для поддержания здоровья и общего благополучия.

Чтобы выяснить важность физической культуры для студентов было проведено анкетирование студентов НГУАДИ.

На вопрос: «Как часто вы занимаетесь физической активностью?», студенты ответили: 39.2% – 1–2 раза в неделю; 39.2% – 3–4 раза в неделю; 11.8% – меньше 1 раза в неделю; 7.8% – 5–7 раз в неделю; 2% – больше 7 раз в неделю.

На вопросы о вредных привычках, студенты ответили: 37.3% – да, курю; 25.5% – да, пью некрепкий алкоголь; 9.8% – да, пью крепкий алкоголь; 25.5% – да, неправильно питаюсь на регулярной основе; 33% – Нет.

«Чувствуете ли вы потребность в занятиях физической культурой, спортом и ведению здорового образа жизни?»: 80.4% – да; 17.6% – затрудняюсь ответить; 2% – нет.

На вопрос: «Как вы оцениваете свой уровень физической подготовки по 5-ти бальной шкале?», студенты ответили 51% – 3; 17.6% – 2; 17.6% – 4; 7.8% – 5; 6% – 1.

43.1% – студентов относятся к основной группе и посещают занятия по физической культуре, 39.2% студентов относятся к группе ЛФК, 11.8% студентов полностью освобождены от занятий и 5.9% иногда посещают или временно освобождены от занятий.

На вопрос «Какой активностью вы занимаетесь вне занятий по физической культуре?» студенты ответили следующее: 51% – много хожу пешком/бегаю на улице; 25.5% – посещаю зал/бассейн; 23.5% – занимаюсь дома; 23.5% – уделяю минимум времени своей физической подготовки.

45% студентам нравится существующая форма проведения занятий по физкультуре, 27.5% студентам не нравится, а 27.5% затрудняются ответить.

В спортивной жизни университета не принимают участие 82% студентов, 15.7% иногда участвуют в соревнованиях, 2.3% активно участвуют.

На вопрос «Что, по вашему мнению, ваше учебное заведение должно сделать для улучшения спортивной подготовки учащихся?» 64% студентов просят организовать занятия физической культурой с использованием нетра-

диционных методик (спортивные танцы, армрестлинг, спортивное ориентирование, йога и др.).

Таким образом, необходимо в процесс физического воспитания в вузе включить современные системы физических упражнений, под которыми подразумеваются специально подобранные движения и позы, предназначенные для оказания комплексного или избирательного воздействия на определенные функциональные системы организма. Некоторые из них имеют соревновательный элемент.

Не исключена организация небольших соревнований с упором на отдельные элементы, упражнения или комбинации. Кафедра физического воспитания устанавливает конкретные дополнительные требования и стандарты зачета, которые отражают характер каждой системы физических упражнений.

Индивидуальные системные курсы в свободное время отличаются от обязательных тем, что эти системы можно освоить комплексно. Изучение одной системы в ограниченное время группового занятия не даст существенных результатов. Для этого необходимы ежедневные самостоятельные упражнения. Они значительно повышают общую физическую активность и приносят пользу для здоровья.

В ВУЗе физическая культура не только является учебной дисциплиной, но и важной частью формирования общей личности и профессиональной подготовки студентов. Факультативы по физической культуре и спорту помогают студентам не только поддерживать физическую форму, но также развивают психологические качества, ответственность, целеустремленность и командный дух. Эти аспекты играют важную роль в формировании комплексно развитой личности студента, что в свою очередь способствует их общему успеху и благополучию.

Библиографический список

1. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. [Электронный ресурс] – Российский университет транспорта. – https://miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B5.pdf?id_vf=11287 (дата обращения: 02.04.2024).

2. Роль физических упражнений в повседневной жизни студента. [Электронный ресурс] – Режим доступа:<https://infourok.ru/referat-rol-fizicheskikh-uprazhnenij-v-rezhime-dnya-studenta-6123356.html> (дата обращения: 02.04.2024).

3. Роль физического воспитания в жизни студента. [Электронный ресурс] – Sports.ru. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/others/blogs/3087213.html> (дата обращения: 02.04.2024).

4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. [Электронный ресурс] – Файловый архив студентов. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/6272388/> (дата обращения: 02.04.2024).

УДК 615.851

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1026

Печенкина Е.Д., студент

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Pechenkina E.D., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ТРАДИЦИОННЫЕ ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

TRADITIONAL ORIENTAL WELLNESS SYSTEMS

В статье раскрывается польза и важность внедрения традиционных восточных оздоровительных систем. Влияние разновидных практик и методик на организм человека. В каких видах единоборств отражается философия, а также важность внедрения оздоровительных методик в оздоровительный процесс населения России.

Ключевые слова: оздоровительные системы, гармония, организм, само-восстановление, энергия

The article reveals the benefits and importance of introducing traditional oriental health systems. The influence of various practices and techniques on the human body. What types of martial arts reflect the philosophy, as well as the importance of introducing health-improving techniques in the health-improving process of the Russian population.

Keywords: health systems, harmony, body, self-healing, energy

Древнегреческий философ Платон назвал движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх описал его как «кладовую жизни». Понимание, что движение – эффективное и доступное лекарство, было всегда общепризнано. В глубокой древности люди понимали, что лишив человека двигательной активности, можно лишить его энергии. Древний Китай первым упомянул гимнастику как лечебный метод в книге «Кунг-Фу» более 2500 лет назад. Эта книга была переведена с китайского языка в 1776 году и содержала упражнения, направленные на улучшение физического и

психического состояния человека. Гимнастика включала элементы боевых искусств, которые со временем превратились в систему комплексного физического воспитания. Еще в VI веке до нашей эры в Китае был основан государственный медицинский институт, в котором преподавали упражнения и массаж как часть процесса лечения. Восточные практики включают различные системы, такие как йога, цигун, тайцзи-цюань, которые работают не только с телом, но и с энергетикой человека. Они акцентируют внимание на восстановлении равновесия в организме, активности важных органов, укреплении иммунитета и повышении устойчивости к стрессу. Важным элементом хорошего физического здоровья считается также психическое равновесие, которое, по мнению тибетской медицины, начинается с перестройки мышления и формирования здоровых убеждений. Все это способствует нормализации внутренних функций организма и восстановлению нервной системы [1].

Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно-мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным. Главное требование к движениям – плавность и ритмичность. В оздоровительных системах Китая и Японии (Цигун, Шиацу и др.) главное внимание уделяется целостности организма, как сложной саморегулируемой системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой. Согласно древнекитайским медикам, для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии Ци. Различные «зажатости», искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, саморегуляция и поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя – непременное условие гармоничного функционирования этих систем [2].

Интересно, что китайские оздоровительные методики основаны на поведение за животными. Все практики направлены на плавные движения и фазы покоя, важна гибкость позвоночника, так как именно так накапливается энергия. Распространяя энергию по телу, можно достичь баланса. Основы китайских методик – это спокойствие сознания, освобождение тела от напряжения, контроль над энергией, развитие духовных способностей.

Система Шиацу говорит о том, что наш организм способен к самовосстановлению, но нуждается в душевном равновесии и помощи. Растворы улучшают кровоснабжение и энергетический тонус, как и другие упражнения, предотвращая негативные последствия неправильной работы мышц. Восточные методики, несмотря на некоторые сомнения, становятся все более популярными благодаря своей эффективности при грамотном применении. Древ-

ние методы лечения основаны на долговременных наблюдениях, и их эффективность неоспорима, что подтверждается современной наукой.

В обычной жизни мы, конечно, получаем заряд энергии как при физкультурной зарядке в течении дня или занятиях спортом, но это происходит неосознанно. Восточные методики направлены на работу с жизненными потоками энергии и оказывают более эффективное воздействие на энергетическое и физическое тело. Однако для их успешного применения необходимо принятие и осознание восточной философии, что требует определенной подготовки.

Восточные методики, такие как йога, тайцзицюань, цигун и рейки, предлагают практики работы с энергетическими потоками в организме для достижения гармонии и здоровья. Они основаны на принципах циркуляции и баланса энергии (ки/чи) в теле, что позволяет улучшить физическое и эмоциональное состояние человека. Однако для более успешного применения этих методик необходимо изучить и понять философию системы оздоровления, включая учение о единстве тела и разума, о взаимосвязи с природой и о практике внутреннего роста. Поэтому важно подготовиться к изучению и практике этих методик с открытым умом и готовностью к изменениям в себе и окружающем мире.

Существует большое количество методик работы с физическим телом, и необходимо подбирать те, которые соответствуют вам. При определении комплекса упражнений необходимо помнить о разминке суставов и мышц тела и выполнении не реже двух раз в неделю. При следовании этим простым правилам вы сможете почувствовать изменения в своем теле и благодарность за заботу в очень короткие сроки.

Несмотря на различие и разнообразие восточных единоборств и оздоровительных гимнастик, следует отметить, что все они опираются на основные педагогические принципы, в основе которых заложены морально-нравственные концепции буддизма и даосизма и, ни в коей мере не противоречащие общечеловеческим нормам [3].

Восточные единоборства и оздоровительные гимнастики направлены на морально-нравственных концепциях даосизма и буддизма и способствуют интеграции ценностей Востока и Запада. Россия, находящаяся между двух культур, имеет миссию внесения вклада в процессы интеграции этих ценностей, что способствует развитию современной цивилизации (рис 1).

Помимо физической пользы, которую приносят восточные единоборства и оздоровительные гимнастики, эти практики также способствуют духовному развитию и росту личности. Принципы самодисциплины, самоконтроля и внутреннего равновесия, укрепленные при выполнении этих упражнений,

помогают человеку обрести внутренний покой и гармонию. Важно понимать, что восточные практики несут в себе ценности, способные преобразить не только физическое состояние человека, но и его духовное благополучие.

Россия, с ее богатой историей и культурным наследием, может сыграть ключевую роль в распространении и сохранении восточных учений и ценностей на мировой арене. Принимая на себя миссию интеграции данных ценностей, Россия может быть мостом из Востока в Запад, повлияв на духовное просвещение и культурное обогащение человечества. Создание гармонии и взаимопонимания по принципу мудрости восточных философий открывают новые перспективы для дальнейшего развития современного общества и цивилизации.

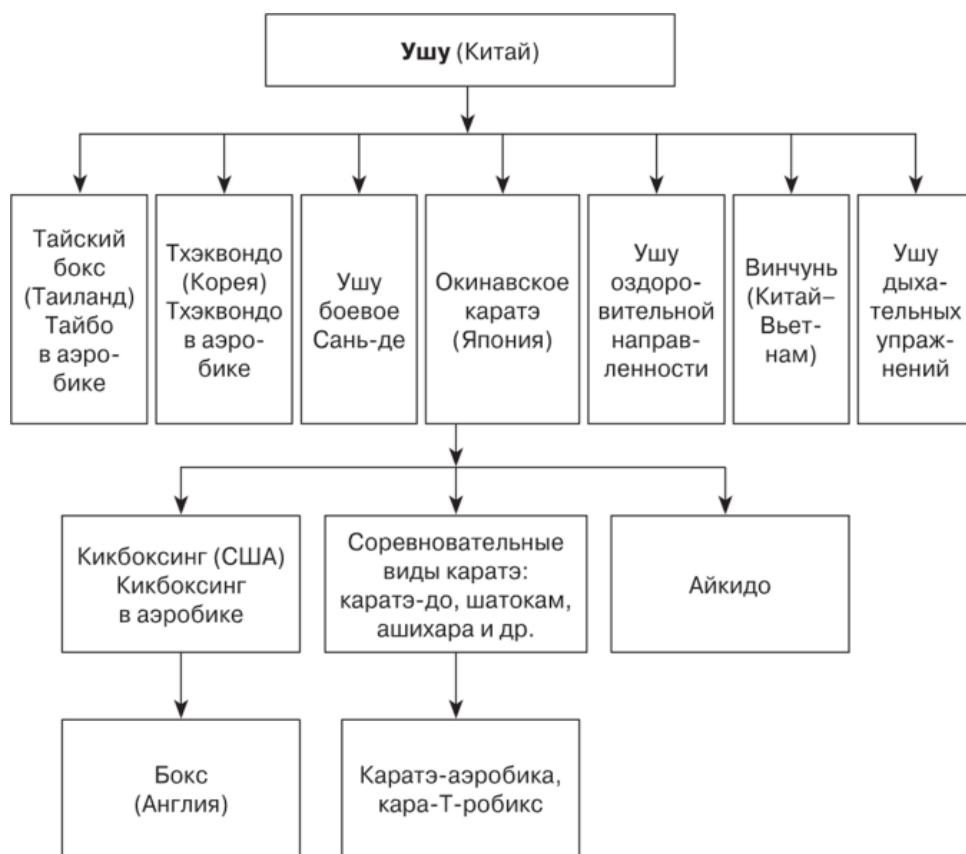


Рис 1. Схема существующих единоборств

Понимание ценностей культуры Востока представителями Запада является существенным условием для будущего развития современной цивилизации и повышения её устойчивости.

Россия находится в промежуточное положение между Западом и Востоком, она является одновременно и западным, и восточным государством. Как, однажды, указывал Ф.М. Достоевский, ей предназначено иметь истори-

ческую роль по слиянию ценностей Востока и Запада. России необходимо сделать самый существенный вклад в процессы соединения оригинальных ценностей, разработанный в рамках восточной и западной культур.

Исследования и практика традиционных восточных оздоровительных методик продолжают привлекать внимание специалистов и общественности благодаря своей уникальной эффективности и глубокому пониманию взаимосвязи тела, разума и духа. Развитие новых подходов и технологий позволяет современным поколениям воспользоваться преимуществами этих методик, а также адаптировать их к современной жизни. Уверенность в их потенциале и значимость для достижения гармонии и благополучия позволяет надеяться на их дальнейшее распространение и развитие в мировой практике оздоровления.

Для полного понимания восточных практик и систем оздоровления необходимо проанализировать их в историческом, культурном, религиозно-философском и медико-биологическом контекстах. В системе российского образования важно изучать опыт и применение возможностей восточных систем оздоровления, чтобы улучшить физическую подготовку населения и формировать социально-активных граждан.

Изучение восточных систем оздоровления также может способствовать пониманию альтернативных методов лечения и поддержания здоровья, которые могут быть полезны как дополнение к западной медицине. Путем внедрения практик, таких как йога, тайцзицюань, аюрведа и др., в систему здравоохранения, можно добиться улучшения общественного здоровья и благополучия. Кроме того, осознание культурных и философских основ восточных систем оздоровления может способствовать гармонизации международных отношений и толерантности в современном мире.

Этот текст отражает важность понимания и изучения восточных систем оздоровления и, возможное, внедрения в систему российского образования. Возможно, также будет полезно обратить внимание на исследования, направленные на выявление конкретных методов и практик из восточных систем оздоровления, которые могут быть успешно внедрены в современную медицинскую практику и физическую подготовку населения. Понимание и осмысленное владение восточными методиками требует не только технической подготовки, но и глубокого понимания восточной философии и понимания жизненных энергий. Сохранение баланса между физическим и энергетическим состоянием тела важно для общего здоровья и благополучия.

Таким образом, для российского человека вступление в мир восточных методик может привести не только к физическому, но и духовному развитию. Внедрение восточных методик оздоровления в российское образование мо-

жет осуществляться, через лечебную физическую культуру в школах и университетах страны, а также возможно и в медицинских комплексных учреждениях. Так как методики не сложны на практике и работают в совокупности с психикой человека, то может улучшить состояние многих людей, которым ограничены физические нагрузки, а также задать положительный настрой, при ежедневных тренировках. На мой взгляд, в совокупности всех вышеперечисленных факторов, у будущего и нынешнего поколения будут формироваться твердые принципы и нравственные понятия, которые смогут продвинуть общество в лучшую сторону.

Библиографический список

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008 . 528 с.
2. Смолевский В.М., Ивлиев Б. К. Нетрадиционные виды гимнастики. М: Просвещение, 1992. 80 с.
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. - М.: Мол. гвардия, 1991. 367 с.

Потурайко Д.Д., студент

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Poturaiko D.D., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ АРХИТЕКТОРОВ

COMPLEX OF PHYSICAL EXERCISES TO IMPROVE PERFORMANCE IN YOUR FUTURE PROFESSION

В статье представлен комплекс физических упражнений, целью которого является повысить работоспособность у архитекторов. Комплекс помогает снять напряжение в мышцах рук, ног, спины и глаз.

Ключевые слова: утомление, физкультпауза, упражнения, работоспособность, эффективность

The purpose of the work was to describe the complexes of physical exercises to improve the performance of architects.

The objectives of the work are to reveal the following points:

- 1. The concept of physical exercise to improve performance;*
- 2. Recommended set of physical exercises to improve the performance of an architect.*

The article presents a set of physical exercises for increasing performance in the future profession of architect.

Includes physical education breaks. Helps relieve fatigue and tension in the muscles of the arms, legs, back and eyes.

We can conclude that in order to be effective and efficient, you need to take physical breaks, which are very important during work.

Keywords: fatigue, physical training, physical education, exercises, performance, efficiency

На сегодняшний день профессия архитектора востребована. Работа требует создание проектов различных масштабов, для которых необходимо много времени и усидчивости. Деятельность проходит сидя за компьютером, что довольно сильно утомляет. При долгой работе начинают болеть глаза, спина, руки и ноги. Комплекс состоит из упражнений на эти группы мышц.

Сначала нужно понять, что такое утомление и чем оно вызывается. Утомление – это состояние, при котором в организме человека происходят различные изменения на физическом и психическом уровне. Эти изменения возникают в процессе работы и приводят к временному снижению её эффективности.

Субъективное ощущение утомления называется усталостью. Уровень утомляемости зависит от состояния здоровья и физической подготовки человека. Эти факторы не только увеличивают физиологические ресурсы организма, но и помогают быстрее и эффективнее мобилизовать и создавать функциональные системы.

Появление утомления также зависит от психологических характеристик личности. Волевые качества, уровень тревожности и другие побудительные параметры играют важную роль в этом процессе [1].

Лучшим способом борьбы с усталостью являются тренировки, которые помогают сформировать оптимальные функциональные системы. Это позволяет минимизировать расход физиологических ресурсов при заданной интенсивности нагрузки. Также тренировки способствуют укреплению навыков и правильному распределению микропауз и перерывов в работе или учебе.

Чтобы снять физическое утомление и сохранить высокую работоспособность в течение дня, рекомендуется делать небольшие физические упражнения – физкультпаузы [3].

Физкультпауза рекомендуется при сильном утомлении во время работы или учебы. Обычно выполняют 5–8 упражнений, которые помогают восстановить работоспособность, сменив вид деятельности.

Занятия физической активностью, является лучшим способом для повышения работоспособности. В настоящие времена, способность человека эффективно трудиться часто зависит от его физического состояния, тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1].

Упражнения входящие в данный комплекс, можно делать дома или в офисе.

1. И. п. – о. с. Руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вдыхая, напрячь мышцы кисти, предплечья, плеча и задержать дыхание. Повторять 3–5 раз. С выдохом расслабить мышцы. Руки свободно падают вниз, совершая несколько маятникообразных движений. Повторять 3–5 раз.

2. И. п. – о. с. Вдыхая, руки вверх, параллельно друг другу, кисти сжать в кулаки, напрячь мышцы рук и задержать дыхание. Повторять 3–5 раз и произносить про себя: «Мышцы рук напряжены». С выдохом расслабить кисть, предплечье, плечо. Повторять 3–5 раз.

3. И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдыхая, напрячь мышцы стопы, голени, бедра, ягодиц, задержать дыхание. Повторять 2 раза. Выдыхая, перенести тяжесть тела на правую ногу, расслабить мышцы левой ноги, согнуть ее в колене, приблизить к правой. То же сделать для другой ноги. Для каждой ноги проделать упражнение 2 раза.

4. И. п. – «поза кучера»: сесть на край низкого дивана, ноги развести, предплечьями опереться на бедра у коленей, кисти расслабить, голову свободно опустить, напрячь мышцы стоп, голеней, бедер и задержать дыхание, с усилием прижать стопы к полу. Повторить 2–3 раза.

5. И.п. – сидя на стуле, руки вдоль туловища.

Поднимите плечи вверх, сжимая трапециевидные мышцы, а затем опустите вниз, расслабляя боковую поверхность шеи. Не старайтесь как можно сильнее напрячь мышцы, так как зарядка на рабочем месте направлена на снятие гипертонуса, а не наоборот. Выполняйте упражнение в среднем темпе, мягко разминая мышцы и снимая напряжение с области шеи. Помимо расслабления мышц, подъемы плеч усиливают головное кровообращение, возвращая работоспособность. Повторять 13–15 подъемов.

6. И.п. – сидя на крае стула, спину держите ровно. Руки заведите за спину и сложите ладонями друг к другу. Удерживайте позу, стараясь сводить лопатки. Если сложно, то выполните модифицированный вариант позы, для этого положите предплечья друг на друга за спиной. Удерживайте спину ровно указанное количество времени. Упражнение из зарядки для работников офиса улучшает осанку, возвращает естественное положение позвоночнику и шее, а также обладает медитативным воздействием на нервную систему. Повторять 20–30 секунд в два подхода.

7. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., а затем открыть глаза 3–5 сек., повторить 6–8 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз.

8. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Таким образом, мы составили комплекс упражнений для повышения работоспособности у архитекторов. Но помимо упражнений есть и другие способы поднять работоспособность: игры, прогулка, йога, это все физическая активность, которая отвлекает от основной деятельности на работе. Внедрите

привычку занятия физической активностью в свой образ жизни. Чтобы поддерживать стабильность, найдите коллегу, с которым будете выполнять упражнения или установите на телефон напоминание.

В заключение можно сделать следующие выводы.

Формы занятий физическими упражнениями очень разнообразны. Чаще всего это самостоятельные занятия. Но, немало людей большую часть времени находится на работе и поэтому им нужен универсальный комплекс упражнений, который возможно применять не только дома, но и на работе, чтобы быть эффективным и работоспособным.

Библиографический список

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2023. - 464 с.
2. Сомов Н.И. Основы методики занятий физической культурой и спортом. - Екатеринбург: УГТУ, 20214. - 303 с.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки / Сост.: В.А., Гриднев, А.Н. Груздев. – Тамбов: Изд-во ТГТУ, 2017. - 229 с.

УДК:796

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1028

Серкова А.М., студентка

Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Serkova A.M., student

Research Supervisor: Khaybullina D.R., Head of Department

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

PHYSICAL RECREATION

Статья посвящена необходимости включения физической рекреации в повседневную жизнь,

Ключевые слова: Физическая рекреация, активный отдых

This article is devoted to the need to include physical recreation in everyday life.

Keywords: *Physical recreation, active recreation*

Физическая рекреация – это вид отдыха, осуществляемый посредством двигательной активности с использованием различных физических упражнений и активностей [7].

В современном мире люди ведут преимущественно сидячий и малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на здоровье и физическом и психоэмоциональном благополучии.

На данный момент существуют разные режимы работы и отдыха, одним из самых распространенных является вариант распределения работы и отдыха в соотношении общего времени работы к общему времени отдыха, как 1:2, когда на 8 часов работы приходится 16 часов отдыха. Данный режим работы в 1817 году известный английский социалист Роберт Оуэн установил на своем предприятии в Нью-Ланарке. Оуэн даже придумал специальный лозунг: «8 часов работы, 8 часов развлечений и 8 часов отдыха». Данный вариант является очень комфортным для полноценного отдыха и осуществления активного досуга [8].

Основной целью физической рекреации является не только укрепление физического здоровья, но и достижение целостности между физическим и психологическим благополучием человека. Она служит ключом к поддержанию здорового образа жизни и влияет на множество аспектов нашего физического, эмоционального и социального функционирования.

Физическая рекреация оказывает неоспоримое положительное воздействие на наше здоровье. Она улучшает кровообращение, укрепляет мышцы и суставы, увеличивает гибкость и координацию движений. Регулярные занятия спортом способствуют нормализации всех процессов, протекающих в организме, повышают выносливость и улучшают качество сна [2;5].

Также физическая рекреация приносит значительную пользу психике. Она способствует расслаблению, снятию стресса и повышению настроения [3].

Активный отдых – это не только индивидуальное занятие. Он дает возможности для общения и укрепления социальных связей. Занимаясь спортом в кругу друзей, семьи или в составе спортивных групп, мы обмениваемся опытом, поддерживаем друг друга и достигаем общих целей. Это способствует формированию чувства общности и созданию долгосрочных отношений.

Физическая рекреация предлагает широкий спектр видов упражнений и активностей, подходящих для людей всех возрастов и уровней подготовки. К ним относятся: пешие или велосипедные прогулки на свежем воздухе, плавание, йога, силовые тренировки, групповые занятия под руководством инструктора. Важно подобрать вид активности, который соответствует индивидуальным интересам и возможностям.

Для получения максимальных результатов и минимизации рисков для здоровья важно придерживаться основных принципов физической нагрузки [4; 6]:

1. Принцип уникальности – каждый из нас уникален, поэтому при выборе варианта активного вида отдыха необходимо учитывать потребности и возможные индивидуальные ограничения (возраст, пол, уровень подготовленности, индивидуальные особенности, наличие заболеваний и травм и т. д.). Программу физической нагрузки необходимо адаптировать под конкретного человека индивидуально.

2. Принцип постепенности – постепенное увеличение физической нагрузки поможет избежать перенапряжения мышц и суставов, снизить риск возникновения травм и сделать активный отдых частью жизни.

3. Принцип регулярности – данный принцип позволит поддерживать уровень физического здоровья и укрепить мышцы, а также увеличить выносливость.

4. Суть принципа разнообразия заключается в том, чтобы включать в программу различные упражнения и виды активности, которые позволяют развивать различные группы мышц и поддерживать интерес к тренировкам

5. Принцип безопасности является одним из главных принципов физической рекреации. Все упражнения и активности должны быть выполнены правильно и под контролем специалиста. Необходимо избегать перегрузок и рискованных движений, чтобы предотвратить возможные травмы.

Соблюдение этих основных принципов поможет улучшить физическую форму и общее здоровье.

Физическая рекреация – неотъемлемая часть здорового образа жизни, в нее входят такие виды активности как:

Прогулки на свежем воздухе – доступный и универсальный вид рекреации, подходящий практически для всех. Эти прогулки не только улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают общий уровень физической активности, но и способствуют психической релаксации и снятию стресса. Продолжительность и интенсивность прогулок могут варьироваться в зависимости от уровня физической подготовки [1].

Велосипедные прогулки – отличный способ держать себя в форме и наслаждаться природой. Они помогают укрепить мышцы ног, улучшить координацию движений и выносливость. Велосипедные прогулки могут быть как неторопливыми по ровному асфальту, так и более интенсивными и захватывающими, включающими подъемы и спуски. Для начинающих велосипедистов можно выбрать парковые или лесные тропы, а более опытные райдеры могут отправиться на покорение горных вершин [1].

Плавание – один из наиболее щадящих и полезных видов физической активности, особенно рекомендуемый людям с травмами или проблемами с опорно-двигательным аппаратом. Оно помогает укрепить все группы мышц, улучшить гибкость и выносливость, а также снизить нагрузку на суставы. Плавание можно практиковать как в бассейнах, так и в открытых водоемах. От плавного кругового плавания до интенсивных тренировок с использованием различных стилей – плавание предлагает широкий спектр возможностей для отдыха и восстановления [1].

Йога – древняя практика, которая сочетает в себе физические упражнения, дыхательные техники и медитацию. Она помогает улучшить гибкость, силу, баланс и координацию, а также способствует релаксации и улучшает общее психическое самочувствие. В йоге есть множество различных стилей и практик, от спокойных и сосредоточенных на растяжке до более динамических и интенсивных. Йога доступна для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, что делает ее универсальным видом рекреации [1].

Силовые тренировки – эффективный способ укрепить мышцы, повысить силу и выносливость. Они могут выполняться с использованием различных видов оборудования, в том числе тренажеров, гантелей и штанг. Силовые тренировки помогают не только улучшить физическую форму, но и способствуют сжиганию калорий, укреплению мышц и улучшению метаболизма. Существует множество различных программ силовых тренировок, разработанных для конкретных целей и уровней физической подготовки [1].

Помимо вышеперечисленных видов, существует множество других вариантов активного отдыха, которые могут приносить пользу и удовольствие.

Выбирая вид активного отдыха, ориентируйтесь на свои интересы, физические возможности и цели. Регулярно занимаясь любимым видом деятельности, вы улучшите свое здоровье и получите массу удовольствия. Стоит прислушиваться к своему телу и постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность занятий, чтобы достичь своих целей в области здоровья и фитнеса.

Библиографический список

1. Разнообразие оздоровительной физической культуры: познайте различные виды и их полезные свойства [Электронный ресурс] // Научные Статьи.Ру – портал для студентов и аспирантов. – Дата последнего обновления статьи: 19.09.2023. – URL <https://nauchniestati.ru/spravka/vidy-ozdorovitelnoj-fizicheskoy-kultury/> (дата обращения: 20.04.2024).
2. Архипова Е. В. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни [Текст] // Vestnik of Volga State University of Physical Culture, Sport and Tourism. - 2018. - Vol. 20, No. 2. - P. 28-33.
3. Бурцев М. Н. Роль физической культуры в рекреации и ее влияние на физическое здоровье и психическое благополучие [Текст] // Физическая культура в школе и вузе. 2019. № 2. С. 16-20.
4. Гаврилец И. И. Физическая культура в рекреации: принципы и технологии организации [Текст] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (147). С. 103-109.
5. Деревянко В. В. Физическая культура в рекреации: теоретические и методические аспекты [Текст] // Молодой ученый. - 2016. - № 33 (135). - С. 31-35.
6. Еремчук К. В. Физическая активность в рекреации: значение, принципы и методы [Текст] // Вестник Московского государственного университета пищевых производств. - 2019. - № 2 (54). - С. 38-42.
7. Седоченко С. В. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры [Текст] // Воронеж: ФГБО ВО «ВГИФК», 2019. 70 с.

Филюкова А.Л., студент

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Filyukova A.L., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

PHYSICAL EXERCISES IN THE STUDENT'S DAILY ROUTINE

В статье рассматривается негативного влияния сидячего образа жизни на ментальное и физическое состояние студента, а также рассмотрены положительные аспекты физических упражнений в режиме дня студента. Комплекс упражнений включает 5 базовых упражнений йоги. Физические упражнения в режиме дня помогут студенту поддерживать свое физическое и психическое здоровье, улучшить учебную производительность и общее качество жизни. Важно не забывать об утренних гигиенических упражнениях, физических паузах, физических минуток и тренировках не более 3-х раз в неделю, а также следить за правильным освещением и вентиляцией рабочего места, не забывать о здоровом питании и полноценном отдыхе.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая активность, студент, йога, ментальное и физическое здоровье

The purpose of the work is to compile a set of exercises in the student's daily routine. The article examines the negative impact of a sedentary lifestyle on the mental and physical condition of a student, as well as the positive aspects of physical exercise in the student's daily routine. The set of exercises includes 5 basic yoga exercises. Physical exercises during the day will help the student maintain his physical and mental health, improve academic performance and overall quality of life. It is important not to forget about morning hygiene exercises, physical pauses, physical minutes and workouts no more than 3 times a week, as well as to monitor the correct lighting and ventilation of the workplace, do not forget about healthy eating and proper rest.

Keywords: *physical exercises, physical activity, student, yoga, mental and physical health*

Сидячий образ жизни за компьютером оказывает негативное влияние на здоровье студента. Постоянные монотонные занятия приводят к снижению физической активности, что вызывает проблемы со здоровьем, в частности ожирение, болезни сердца, нарушение обмена веществ и слабость мышц. Длительное время за компьютером становится причиной ухудшения зрения, болей в спине и шее, головных болей.

Кроме того, такой образ влияет на психическое здоровье студента, так как продолжительная концентрация внимания над многими заданиями и постоянная работа за монитором приводят к стрессу, усталости и депрессии [0]. В частности, возможно это исправить с помощью утренних гигиенических упражнениях, физических паузах, физических минуток и тренировках не более 3-х раз в неделю, а также следить за правильным освещением и вентиляцией рабочего места, не забывать о здоровом питании и полноценном отдыхе. Важно находить баланс между учебой, работой за компьютером и другими видами деятельности, чтобы поддерживать свое здоровье и хорошее самочувствие [2].

Физическая активность имеет ряд положительных влияний на организм студента и на его учебную деятельность, так осуществляя физические упражнения, студент улучшает кровообращение и поставляет больше кислорода в мозг, что помогает повысить концентрацию внимания и улучшить память; физическая активность способствует выделению эндорфинов – гормонов радости, которые помогают справиться со стрессом, улучшить настроение и повысить уровень самооценки; регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунитет, улучшить общее самочувствие, укрепить мышцы и суставы, а также предотвратить развитие различных заболеваний; физическая активность помогает улучшить работоспособность, повысить уровень энергии, что в свою очередь способствует более эффективному усвоению учебного материала и успешной подготовке к экзаменам [3].

В целом, занятия физической активностью в течение дня являются неотъемлемой частью здорового образа жизни студента и способствуют его успеху как в учебе, так и в личной жизни.

В журнале «Молодой ученый» опубликована статья, в которой проводится исследование физической активности у студентов ВолгГМУ. В статье было выявлено, что 47,6% студентов не занимаются утренней гигиенической зарядкой, но 47,6% опрошенных выбирают подняться по лестнице, нежели в лифте. 42,9% студентов добираются до учебного заведения пешком, 47,6% на

регулярной основе занимаются физической культурой в рамках учебного процесса, но 48% не занимаются спортом дополнительно. 62% студента утверждают, что от настроения зависит желание заниматься активностями. 48% опрошенных занимаются активными физическими упражнениями и длится 20–40 минут, позже активность начинает спадать. 76% студентов не проводят закаливание. В мероприятиях физическо-оздоровительного и спортивного направления участвует 9,5% опрошенных. 1 раз в неделю 52% студента уделяет время на физические работы по дому. 43% студента не употребляют алкоголь и 86% не курят. 19% студентов соблюдает режим питания и натощак утром выпивают стакан воды 33,3% студентов. В результате опроса было выяснено, что 47,6% студентов хотели бы улучшить свое здоровье и 62% опрошенных ведут здоровый образ жизни. Большая часть студентов положительно относятся к физическим активностям. По итогу исследования можно сказать, что здоровый образ жизни улучшает физическое и эмоциональное состояние человека. Ко всему прочему это походящий метод для улучшения умственной активности, работоспособности в рабочего течение дня, регулирования функций мозга [4].

Для поддержания ментального и физического здоровья в режиме дня студента лучше заниматься более расслабляющими видами спорта, поскольку в своей основе психологическое состояние студента постоянно находится в напряжении. Эксперты центра DESPORT выявили топ-5 видов спорта, которые подойдут для борьбы со стрессом и напряжением: занятие в воде или на воде; бег, езда на велосипеде, ходьба; верховая езда; йога; спортивные игры и соревнования [5].

Более подробно рассмотрим йогу. «Это не столько спорт, сколько средство сохранять отличную физическую форму и духовную дисциплину. Йога идеальна для развития умения концентрироваться и переключать внимание. Благодаря ее успокаивающим свойствам вы сможете очистить голову и расслабить все тело. Эта практика идеально подходит для того, чтобы научиться лучше справляться со стрессовыми ситуациями – эффект можно почувствовать буквально после первых же занятий. В долгосрочной перспективе, если заниматься регулярно, йога также полезна для облегчения проблем со спиной, развивает гибкость, укрепляет мышечный корсет», – говорит Феликс Асмолов [6].

При регулярном выполнении упражнения поза гора помогает сформировать правильную осанку и держать мышцы спины в тонусе. Для данного упражнения необходимо встать ровно, вытянуть корпус и соединить стопы, втянуть живот и напрячь ягодичные мышцы. Важно правильно распределить вес: не переносите его только на пальцы ног или на пятки. Медленно поднять

руки и вытянуть их над головой, задержаться в таком положении на 15–30 секунд и после этого плавно опустить руки.

Упражнение поза интенсивного вытяжения помогает организму улучшить кровообращение и лимфооборот. В данном упражнение ставим стопы вместе и переносим вес тела на их внешний край, выпрямляем корпус и колени. Из этого положения на вдохе поднимаем руки: шея при этом должна быть вытянута, а лопатки и плечи опущены. Важно следить за дыханием, поэтому на выдохе медленно начинаем наклоняться вперед с вытянутыми руками. В нижней точке не пружиним и не покачиваемся, чтобы не принести ущерб позвоночнику. Будет достаточно задержаться в данном положении на 15–30 секунд и затем медленно подняться.

Улучшить осанку и выровнять позвоночник поможет упражнение собака мордой вниз. Исходное положение на четвереньках: ладони под плечами, колени на ширине бедер. Пальцы ног ставим на коврик и упираемся в него. На вдохе поднимаем таз вверх и вытягиваем руки. В данном упражнение нужно, чтобы ладони были плотно прижаты к полу и не скользили, спину и шею держите прямыми. Если спина и шея округлились — присогните колени. Задержитесь в таком положении на 15–30 секунд. Выходим из позы в обратном порядке: поднимаемся на носочки, опускаем колени на пол и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение поза кошки — поза коровы выполняем в динамике — оно развивает гибкость позвоночника. Исходное положение также на четвереньках. Рекомендации схожи: ладони находятся ровно под плечами, а колени под бедрами, руки прямые, пальцы направлены вперед, голова опущена. В этой асане большое внимание уделите дыханию. На вдохе начинаем прогибать спину и поднимать голову. Тянем живот и грудь вниз, шею вытягиваем — это поза кошки. На выдохе спина выгибается дугой, голова опускается, подбородок упирается в грудь, толкаем корпус тела вверх — это поза коровы. Затем в медленном темпе соединяем два положения: прогнувшись, округлились. Упражнение выполняется в течение 1–2 минут.

Асану поза ребенка используют для отдыха между более сложными упражнениями или в конце занятия. Исходное положение следующее: встаем на колени, соединяя стопы и кладем таз на пятки. Если таз не опускается до конца, подложите под ноги валик или подушку. Затем медленно наклоняемся вперед, держа спину, шею и голову на одной линии. Кладем лоб перед коленями и задерживаемся в данной позе. Расслабьте тело и следите за дыханием: оно должно быть ритмичным и спокойным. Позу ребенка рекомендуется делать 2–3 минуты.

Если вы готовы приступить к более сложным асанам или улучшить технику выполнения, то присоединяйтесь к группе или можно попробовать индивидуальные занятия с профессионалом. Таким образом, вы улучшите свое физическое и эмоциональное состояние [7].

Физическая активность помогает улучшить кровообращение и уровень кислорода в организме, что в свою очередь способствует улучшению умственной деятельности и концентрации. Также регулярные тренировки могут помочь снизить уровень стресса и улучшить настроение, что будет полезно для успешного выполнения учебных задач. Более того, физическая активность способствует укреплению иммунной системы и общему улучшению здоровья, что поможет студенту сохранить высокую работоспособность на протяжении всего дня.

Библиографический список

1. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sidyachiy-obraz-zhizni-i-ego-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka/viewer>
2. Статья «Влияние физических упражнений на здоровье человека». Абрамян А.В. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004854>
3. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. Под редакцией Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://klex.ru/9aw>
4. Макарова Е. Д. Физическая активность студентов // Молодой ученый. 2023. № 22 (469). С. 496-498.
5. Невинная И. Эксперт назвал лучшие виды нагрузок, чтобы снять стресс и тревожность. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2024/03/06/ekspert-nazval-luchshie-vidy-nagruzok-ctoby-sniat-stress-i-trevozhnost.html>
6. Статья Российской газеты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2024/03/06/ekspert-nazval-luchshie-vidy-nagruzok-ctoby-sniat-stress-i-trevozhnost.html>
7. Йога для начинающих. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/35097271/>

Хлгатян А.А., студентка

Научный руководитель: Глухов А.В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Khlgatyan A.A., student

Research Supervisor: Glychov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТОРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

CONTROL AND SELF-CONTROL IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ACTIVITY

В статье представлен обзор видов контроля и самоконтроля в контексте физического воспитания, а также их значимость и применение. Особое внимание уделено анализу дневника самоконтроля и его роли в процессе занятий.

Ключевые слова: контроль, самоконтроль, дневник, физическая культура, спорт

This article presents an overview of types of control and self-monitoring in the context of physical education, as well as their significance and application. Special attention is paid to the analysis of a self-monitoring diary and its role in the process of training. The aim of the research is to analyze control and self-monitoring in the framework of physical education. The tasks of the study include studying relevant literature, analyzing the peculiarities of pedagogical and medical control in the context of physical education, and examining the specifics of self-monitoring during physical exercises. The object of the research is the peculiarities of control and self-monitoring in the process of physical education, and the subject is self-control and its role in this process.

Keywords: control, self-monitoring, diary, physical education, sport

Для достижения гармонии в жизни каждого человека необходимо прибегнуть к одному важному методу – систематическому занятию физическими

упражнениями. Путем регулярных тренировок мы стимулируем работу всех органов и систем организма, наращиваем мышечную массу, улучшаем обмен веществ и укрепляем сердечно-сосудистую систему. В результате достигается не только физическая готовность к нагрузкам, но и достижение ранее недостижимых результатов в различных видах физической активности.

Физическая культура становится неотъемлемой частью нашей жизни, играя важную роль в повышении общей работоспособности общества. Поэтому знания и навыки в этой области должны быть внедрены в образовательные программы на всех уровнях, чтобы помочь людям противостоять негативному влиянию внешних и внутренних факторов.

Основной принцип физического воспитания заключается в его оздоровительной направленности, которая обеспечивается правильным содержанием и организацией занятий, включая обязательный медицинский контроль и самоконтроль.

Одним из видов контроля является педагогический контроль, который представляет собой слаженный процесс, направленный на систематический сбор информации о физическом состоянии практикующих физическую культуру и спорт. Его целью является не только оценка эффективности учебно-тренировочного процесса, но и создание индивидуализированных подходов к развитию способностей каждого ученика.

Этапы педагогического контроля могут быть представлены следующим образом:

- Анализ начального состояния каждого ученика, включая его физическую подготовленность и потенциал для развития.
- Разработка инновационных тестов и методик, способствующих объективной оценке прогресса и достижений в физическом развитии.
- Создание гибких нормативов и критериев успеха, учитывающих индивидуальные особенности каждого ученика и его потребности.

Разнообразные виды педагогического контроля включают:

1. Контроль на каждом этапе обучения, чтобы оценить достижения и прогресс каждого ученика.
2. Ежедневный мониторинг, помогающий выявить и реагировать на изменения в физической подготовке.
3. Быстрая оценка текущего состояния ученика, чтобы реагировать на возникающие трудности или проблемы.

Основная задача педагогического контроля – не только оценить физическое состояние ученика, но и учесть его психологические и педагогические потребности. Каждый ученик воспринимается как уникальная личность, требующая индивидуального подхода и внимания к своим особенностям.

Работа преподавателей физического воспитания предполагает высокий уровень профессионализма и гибкость подходов. Они не только обладают глубокими знаниями в области спорта, но и способны адаптировать свои методы обучения к разным стилям обучения и потребностям студентов.

Следующий вид контроля, врачебный контроль, который представляет собой комплексное медицинское обследование, направленное на изучение физического развития и функциональной подготовленности практикующих физическую культуру и спорт. Его целью является анализ состояния здоровья и оценка воздействия регулярных физических нагрузок на организм. Важной частью врачебного контроля является проведение врачебного обследования.

Этапы врачебного контроля включают:

1) Первичное обследование, проводимое с целью определения пригодности к регулярным занятиям физической активностью и спортом.

2) Повторное врачебное обследование, направленное на проверку соответствия объема и интенсивности тренировок состоянию здоровья, а также коррекцию учебно-тренировочного процесса.

3) Дополнительные медицинские обследования, проводимые для принятия решения о возможности начала тренировок после перенесенных заболеваний или травм.

Основное предназначение врачебного контроля заключается в оценке состояния здоровья студентов и их дальнейшем распределении по группам: основной, подготовительной, специальной. Кроме того, часть студентов может быть направлена на лечебную физическую культуру (ЛФК), а некоторым может быть предоставлено временное освобождение от практических занятий.

Самоконтроль представляет собой систему регулярного мониторинга состояния здоровья, физического развития и подготовленности, а также изменений, происходящих под воздействием занятий физической активностью и спортом.

Задачи самоконтроля включают:

1. Пополнение знаний о физическом развитии.

2. Овладение навыками оценки психофизической подготовки.

3. Использование простых и доступных методик самомониторинга.

4. Определение уровня физического развития, тренированности и общего состояния здоровья для корректировки нагрузок в процессе занятий.

Самоконтроль помогает выявлять негативные воздействия физических упражнений на организм. Основные методы самоконтроля включают инструментальные и визуальные техники.

Цель самоконтроля – самостоятельное и регулярное наблюдение за физическим развитием, состоянием организма и воздействием физической активности или спорта на него. Для эффективного самоконтроля необходимо понимать энергетические затраты организма, учитывать временные интервалы восстановления и знать методы, которые способствуют эффективному восстановлению функциональных возможностей.

Главное преимущество самоконтроля заключается в том, что практикующие могут непосредственно ощущать благоприятное воздействие занятий физическими упражнениями на свое здоровье, осуществляя ежедневное самонаблюдение.

Для ведения дневника самоконтроля достаточно простой тетради. В ней регистрируются показания самоконтроля и даты соответствующих событий.

Дневник состоит из двух частей. В первой части отмечаются параметры учебно-тренировочной работы, такие как объем и интенсивность занятий, пульсовый режим, продолжительность восстановления после нагрузок и т. д. Во второй части фиксируются данные о прошлых тренировках и состоянии здоровья, включая самочувствие, аппетит, работоспособность и т. д.

Эти данные помогают преподавателям, тренерам, инструкторам и самим занимающимся контролировать правильность подбора методов и средств занятий. Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» или «плохое», с учетом необычных ощущений. Сон анализируется по продолжительности, глубине и наличию нарушений (трудности с засыпанием, беспокойный сон и т. д.). Аппетит также оценивается, как и болевые ощущения, которые фиксируются по их локализации, характеру и интенсивности.

Масса тела определяется периодически утром натощак на одних и тех же весах и в одной и той же одежде. Тренировочные нагрузки фиксируются кратко. Также отмечаются нарушения режима, такие как несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкоголя, курение и т. д.

Самоконтроль способствует развитию грамотного и осознанного отношения к собственному здоровью и физической активности, помогает лучше понять свое тело и следить за состоянием здоровья. Он стимулирует формирование устойчивых привычек в области гигиены и соблюдения санитарных правил. Кроме того, самоконтроль позволяет эффективно регулировать процесс тренировок и предотвращать переутомление.

Особую важность самоконтроль имеет для студентов специальной медицинской группы. Им необходимо периодически представлять свои дневники самоконтроля преподавателям физического воспитания и врачам, а также обсуждать вопросы двигательного режима и питания. Этот процесс является

неотъемлемой частью их регулярного медицинского наблюдения и способствует поддержанию и улучшению их физического состояния.

Контроль и самоконтроль в физическом воспитании играют важную роль, позволяя оценить правильность выбора методов и средств занятий, а также тренировочных нагрузок. Путем сравнения показателей определяется воздействие физических упражнений и спорта, что позволяет эффективно планировать тренировочные нагрузки.

Библиографический список

1. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. Физическая культура для студентов: Учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2001
2. Физическая культура студента. /Под редакцией В. И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2003
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М: Гардарики, 2007
4. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник под редакцией В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
6. Решетников Н. В., Ю. Л. Кислицин «Физическая литература», 2001.

Хомченко В.А., студентка

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Khomchenko V.A., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecture

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ АРХИТЕКТУРНОЙ СРЕДЫ

WAYS TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF SPECIALISTS IN THE ARCHITECTURAL ENVIRONMENT

Для успешной карьеры в архитектурной среде необходимо постоянно поддерживать высокий уровень концентрации, творческого мышления и выносливости. Несмотря на тяжелые условия труда всегда стоит помнить о поддержании должной работоспособности и энергии в течении дня. В статье рассматривается влияние физической активности на работу архитектора, представлены способы улучшения физического и умственного состояния специалистов посредством упражнений, способных снять мышечное напряжение, повысить работоспособность и общий уровень здоровья, которые будут являться отличной профилактикой тяжелых заболеваний, вызванных негативным влиянием условий работы архитектора. Предложены способы интеграции физической активности и других рекомендаций в рабочий процесс представителей данной профессии.

Ключевые слова: работоспособность, физическая активность, психофизиологические ресурсы, психическое состояние, творческое мышление, заболевания, здоровье, эффективность

For a successful career in the architectural environment, it is necessary to constantly maintain a high level of concentration, creative thinking and endurance. Despite the difficult working conditions, it is always worth remembering to maintain proper performance and energy throughout the day. The article examines the impact of physical activity on the work of an architect, presents ways to improve the physi-

cal and mental condition of specialists through exercises that can relieve muscle tension, improve performance and overall health, which will be an excellent prevention of serious diseases caused by the negative influence of the architect's working conditions. The ways of integrating physical activity and other recommendations into the workflow of representatives of this profession are proposed.

Keywords: efficiency, physical activity, psychophysiological resources, mental state, creative thinking, diseases, health, productivity

Одним из важнейших направлений физической культуры является улучшение функционального состояния организма, обеспечение высокой эффективности и производительности труда. Важность физических упражнений заключается не только в положительном влиянии на здоровье, но и в уровне работоспособности человека [1]. Работоспособность – это потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Она зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов человека [2]. Положительным свойством комплексной тренировки является повышение устойчивости организма к вредным внешним факторам, тем самым повышая психофизиологические ресурсы человека. Поэтому уровень работоспособности напрямую зависит от уровня здоровья.

Физическая активность также оказывает огромное влияние на общее здоровье и психологическое состояние. Душевное или психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, находиться в гармонии с окружающей средой [3]. При занятиях спортом физическая активность стимулирует кровообращение, углубляет дыхание, увеличивает приток кислорода и кровоснабжение головного мозга, улучшает концентрацию внимания, снимает нервное напряжение. Грамотно составленная спортивная программа помогает повысить уровень гормонов «счастья» (бета-эндорфинов), тем самым улучшая психическое состояние и душевное спокойствие человека.

В регулярных физических упражнениях скрыто множество преимуществ для организма. Одним из них является связь между физической активностью и творчеством. Люди, регулярно занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень гормона норадреналина. Это повышает творческие способности, улучшает память и внимание, а также влияет на продуктивность. Физическая активность снижает уровень стресса, который является одним из ключевых факторов концентрации внимания и работоспособности человека.

Чтобы более конкретно разобраться в способах улучшения эффективности работы архитекторов, обратимся к статье Благих А.А. «Профессиональные

заболевания студентов художников и архитекторов», в которой автор изучает состояние здоровья обучающихся 1–3 курсов. Значимость этого исследования состоит в том, что даже в самом начале своего карьерного пути специалисты архитектурной сферы подвержены так называемым «профессиональным болезням», которые со временем оказывают все большее негативное влияние на здоровье. К профессиональным болезням относятся заболевания, обусловленные воздействием неблагоприятных условий производственной среды и перенапряжением отдельных органов и систем. Они встречаются довольно часто и требуют своевременной диагностики и профилактики [4].

Основываясь на результатах анкетирования, приведённых в статье, можно выделить следующие заболевания и факторы, оказывающие негативное влияние на общее состояние организма:

- хроническая усталость, причинами которой могут быть эмоциональное перенапряжение, стресс, постоянные изменения умственной и физической активности, недостаток сна
- проблемы с осанкой и суставами из-за частого статичного положения, вследствие чего появляются боли в области спины, шеи и плеч

Также стоит отметить такие проблемы как ухудшение зрения, нарушение кровообращения и заболевания нижних конечностей (варикозное расширение вен, боли при ходьбе, отеки и судороги), являющиеся следствием малоподвижного образа жизни.

Одним из способов профилактики всех этих проблем и повышения работоспособности как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе является физическая активность.

Вот некоторые рекомендации специалистов:

1. Аэробные упражнения. Бег, ходьба или плавание не только повышают общую физическую выносливость, но и способствуют лучшему кровообращению, помогая улучшить память, концентрацию внимания и уменьшить головные боли, головокружения и обмороки.

2. Упражнения для улучшения осанки и укрепления мышц спины и шеи. Правильная осанка позволяет всем мышцам тела функционировать оптимально, распределяя нагрузку равномерно. Прямая спина уменьшает усталость, болевые ощущения, тревогу и улучшает общее психическое состояние.

3. Специальные упражнения для нижних конечностей помогут предотвратить необратимые заболевания ног и улучшить физическую форму, а также снять усталость и тяжесть.

4. Несложные упражнения для снижения утомляемости и повышения концентрации, выполняемые непосредственно на рабочем месте, такие как гимнастика для глаз и упражнения для плечевого пояса.

Рекомендуется улучшение структуры и качества питания и сна, формирование здорового образа жизни и комфортных условий труда [5].

Соответствующая физическая активность играет важную роль в повышении работоспособности архитекторов. Регулярные занятия спортом помогают улучшить осанку, снять напряжение мышц, улучшить кровообращение и концентрацию, а также развить творческое мышление. Включив физические упражнения в рабочий график и создав рабочие места, способствующие физической активности, архитекторы могут поддерживать высокую производительность и энергию на протяжении всего рабочего дня. Кроме того, различные упражнения, тренирующие все группы мышц, прекрасно предотвращают изменения в строении тела, вызванные тяжелыми заболеваниями и негативными сторонами трудоемкой работы архитектора.

Библиографический список

1. Шевлюга Д.А. Влияние физической активности на работоспособность // Международный научный журнал ВЕСТНИК НАУКИ. 2023. Т.4. №5(62). С. 1183.
2. Сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий [Электронный ресурс]. - М.: МЧС России. - Режим доступа: <https://mchs.gov.ru>, свободный.
3. Максимова Е.М., Алексеенков А.Е. Физическая активность и психическое состояние человека // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. №4(29). С. 74
4. Благих А.А. Профессиональные заболевания студентов художников и архитекторов // Научный журнал NovalInfo. 2018. №86. С. 143-148.
5. Явисенко Г.Н., Шкурпйт М.Н. Особенности профессиональных болезней дизайнеров и методы их профилактики // Центр научного сотрудничества Интерактив Плюс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://interactive-plus.ru/e-articles/414/Action414-461968.pdf>, свободный.

УДК 378.1

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1032

Чурилина А. С., студентка

Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Churilina A.S., student

Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TECHNOLOGIES FOR INCREASING MENTAL AND PHYSICAL PERFORMANCE

В статье исследуется работоспособность, освещены виды, причины спада работоспособности, рассмотрены технологии повышения разных форм работоспособности. В физической культуре существуют различные технологии и методы, помогающие улучшить физическое и умственное состояние. Физкультурно-спортивные технологии – неотъемлемая часть жизни людей, способствующая поддержанию здоровья, повышению концентрации и улучшению общего самочувствия. Статья направлена на изучение работоспособности с целью увеличения осведомленности людей о способах ее повышения.

Ключевые слова: работоспособность, физическая работоспособность, умственная работоспособность, повышение работоспособности, физкультурно-спортивные технологии

This article examines work performance. Types and causes of decline are covered in it. A large part of the work is devoted to technologies of increasing various forms of performance. In physical education, there are various techniques and methods that help to improve physical and mental condition. Physical education and sports are an integral part of people's lives which helps to maintain health, increase concentration and improve overall well-being. The article is aimed at studying work performance in order to increase people's awareness of ways to increase it and the causes of its decline.

Keywords: *performance, physical performance, mental performance, increased performance, physical education and sports*

Умственной работоспособностью называют возможность индивида выполнять умственную деятельность, ограниченную заранее определенными параметрами эффективности. Составляющая умственной работоспособности: специальные умения; знания; навыки индивида; психофизиологические качества, включая память и внимание, восприятие и критическое мышление; физиологические функции организма, мышечной системы, эндокринной системы и сердечно-сосудистой системы.

К составляющим умственной работоспособности относят психологические особенности человека. Каждый индивид уникален, специфичен, имеет разный темперамент.

Умственная работоспособность определяется рядом факторов. Физиологические факторы включают в себя пол, возраст, характер, режим питания и сна. Также это внешние факторы: влияние света, температуры, шума на органы чувств. Психические факторы подразумевают под собой ментальное состояние человека, уровень его мотивации и общее самочувствие.

Человеку следует чередовать умственную и физическую активность во избежание переутомления. Из-за него работоспособность понижается, на организм оказывается негативное влияние. Например, если человек постоянно работает за компьютером, рекомендуется делать перерывы на небольшую разминку. Зарядка на 10 минут активизирует кровообращение и временно снимает симптомы усталости. Зачастую переутомление тесно связано с приступами тревожности и выгорания, организм пере нагружается и сигнализирует человеку о том, что ему следует больше отдыхать. Чередование работы и физической нагрузки помогает этого избежать, однако если апатия и тревожность не уходят, следует обратиться к специалисту по данному вопросу [3].

Утомление часто возникает во время какой-либо деятельности, так как является уникальным стимулятором процессов восстановления, эти процессы в свою очередь проходят при выполнении работы. Утомление и восстановление сопровождают друг друга во время деятельности.

Существует три разновидности пауз для отдыха:

1. микропаузы от нескольких секунд до полминуты;
2. короткие паузы от 30 с до 5 мин;
3. продолжительные паузы свыше 5 мин.

Физические упражнения во время отдыха следует подбирать исходя из сложности и интенсивности умственной деятельности. Чем утомительнее работа - тем меньше интенсивность мышечной нагрузки.

Физическая работоспособность – это потенциальная способность индивида выполнять различные виды работ, при этом приспосабливаясь к внешним условиям, не всегда благоприятным. Такой вид работоспособности позволяет оценить максимум, на который способен человек при совершении интенсивной деятельности, насколько он вынослив при выполнении динамической, статистической или смешанной работы.

Важнейшей технологией для поддержания физической работоспособности является рациональное чередование труда и отдыха. Без полноценного отдыха человек может дойти до высшей стадии утомления. В результате он теряет мотивацию при выполнении рутинных задач. Рекомендуется тренировать свой организм, проводя разминку либо полноценные тренировки, пробежки [2].

Физкультурно-спортивные технологии – это комплекс методов и приемов, которые используются для развития физической культуры и спорта. Они включают в себя различные упражнения, тренировки, игры, соревнования и другие активности, направленные на улучшение физического состояния и развитие физических качеств.

Существуют принципы физкультурно-спортивных технологий, первый из них – это систематичность. Систематичностью называют регулярные занятия, которые предполагают четкий план или программу тренировок.

Следующий принцип – это постепенность. Этот принцип строится на увеличении нагрузки и сложности упражнений.

Еще одним принципом является индивидуальный подход. При индивидуальном подходе учитываются особенности организма индивида, возраст, уровень физической подготовки и здоровья.

Разнообразие как принцип означает использование разных видов физической активности для предоставления возможности выбора индивидом типа физической нагрузки. Это делается для того, чтобы учитывать интересы и склонности человека и не превращать занятия спортом в обязанность [1].

Физкультурно-спортивные технологии играют важную роль в поддержании и улучшении общего здоровья человека. Они оказывают положительное влияние на различные аспекты физического и психического состояния организма.

Регулярные занятия физическими упражнениями стимулируют рост и развитие мышц, улучшают их силу и гибкость. Укрепление костей очень

важно для предотвращения остеопороза и других заболеваний опорно-двигательной системы.

Регулярные тренировки укрепляют сердце, улучшают его функциональные возможности и способствуют более эффективному кровообращению. Это помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и инсульт.

Физическая нагрузка повышает уровень энергии и выносливости, улучшает работу дыхательной и кровеносной систем, позволяя организму более эффективно использовать кислород и питательные вещества. Это помогает улучшить физическую работоспособность, устойчивость к физическим нагрузкам и повысить общий уровень энергии.

Регулярные тренировки способствуют снижению уровня холестерина и сахара в крови, это позволяет предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Также физическая активность способствует укреплению иммунной системы, что помогает снизить риск развития инфекционных и воспалительных заболеваний.

Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса и тревожности. Регулярные тренировки также помогают улучшить сон, повысить концентрацию и улучшить память [4].

По результатам опроса, 95% студентов сталкивались с симптомами выгорания или переутомления за последний год.

Из них делают перерыв на разминку во время работы 16,9%, чередуют рабочую деятельность с прогулками или занятиями спортом 27,7%, режим питания и сна соблюдают 32,3%.

58,5% студентов замечают, что работоспособность, самочувствие и мотивация напрямую зависят от соблюдения режима сна, питания и присутствия спорта жизни. 15,4% опрошенных считают, что эти вещи не зависят друг от друга, 26,2% затрудняются ответить.

В целом, физкультурно-спортивные технологии оказывают положительное влияние на общее здоровье человека. Они помогают укрепить мышцы и кости, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить уровень энергии и выносливости, снизить риск развития заболеваний и улучшить психическое состояние. Регулярные занятия физическими упражнениями являются важной частью здорового образа жизни и способствуют достижению оптимального состояния физического и психического благополучия.

Библиографический список

1. Безруких М.М. Педагогическая физиология. Курс лекций. Учебное пособие – Издательство форум. 2018 – 496с.
2. Кравцова, Л.В. Физическая культура: учеб. пособие /Л.В. Кравцова, Ю.П. Юдина. – Волгоград: ВТЖТ – филиал ФГБОУ ВО РГУПС, 2017. – 264с.
3. Кунилова К. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности // Образовательный портал «Справочник». – URL https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/fizkulturno-sportivnye_tehnologii_povysheniya_umstvennoy_i_fizicheskoy_rabotosposobnosti/ (дата обращения: 17.04.2024).
4. Физкультурно-спортивные методы: как улучшить умственную и физическую работоспособность // Научные Статьи.Ру – портал для студентов и аспирантов. – URL <https://nauchniestati.ru/spravka/fizkulturno-sportivnye-tehnologii-povysheniya-umstvennoj-i-fizicheskoy-rabotosposobnosti/> (дата обращения: 17.04.2024).

УДК 615.825

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1033

Шаплова Е.С., студентка

Научный руководитель: Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Shaplova E.S., student

Research Supervisor: Ryazanova E.A. Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

**ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
В АДАПТИВНОМ КОННОМ СПОРТЕ ДЛЯ ЛИЦ
С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**THE USE OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES IN ADAPTIVE EQUESTRIAN SPORTS
FOR PERSONS WITH CERTAIN MENTAL DISORDERS**

В статье акцентируется внимание на важности физической активности для людей с психическими расстройствами. Представлены специальные упражнения, которые применяются в адаптивном конном спорте для всадников с некоторыми ментальными нарушениями, а именно с диагнозом шизофрении. Основная цель таких занятий состоит в профилактике своего здоровья и улучшении качества жизни посредством физической нагрузки у людей с ограниченными возможностями, в том числе с психическими расстройствами, поскольку именно эта категория больше всего страдает от сердечно-сосудистых и метаболических нарушений. В статье разбираются упражнения адаптивного конного спорта, выполняемые на шагу (лошадь идет шагом).

Ключевые слова: специальные физические упражнения, адаптивный конный спорт, ментальные нарушения, здоровье, студенты

The article focuses on the importance of physical activity for people with mental disorders. Special exercises are presented that are used in adaptive equestrian sports for riders with certain mental disorders, namely with a diagnosis of schizophrenia. The main purpose of such classes is to prevent their health and improve their quality of life through physical activity in people with disabilities, including those with mental disorders, since this category suffers most from cardiovascular

and metabolic disorders. This article examines the exercises of adaptive equestrian sports performed at a walk (the horse walks at a walk).

Keywords: *special physical exercises, adaptive equestrian sports, mental disorders, health, students*

На сегодняшний день лечение людей с психическими расстройствами включает не только медикаментозную терапию, но и предусматривает комплексный подход к лечению каждого пациента. Немедикаментозные методы терапии психических заболеваний являются актуальной темой научных исследований, которую довольно часто обсуждают на Международных конгрессах. Люди с ограниченными возможностями, в том числе с психическими расстройствами, как шизофрения, ведут более сидячий образ жизни, чем здоровые люди того же возраста и пола, и эта тенденция сохраняется при оценке средней ежедневной физической активности от умеренной до высокой интенсивности. В среднем больные шизофренией тратят на умеренную или интенсивную физическую активность около 40 минут в день. Этот факт имеет большое значение, если учесть, что взрослые с шизофренией молодого и позднего среднего возраста в 3,6 раза чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с населением в целом (уровень смертности: 403,2 на 100 000 человеко-лет) [2].

Целью работы явилось использование специальных физических упражнений в адаптивном конном спорте для лиц с некоторыми ментальными нарушениями. Поставлены следующие задачи: 1) изучить влияние физических упражнений на когнитивные, личностные и психоэмоциональные показатели здоровья при занятиях адаптивным конным спортом у лиц с нарушением ментального здоровья; 2) представить методические рекомендации и специальные физические упражнения на занятиях верховой ездой для лиц с некоторыми ментальными нарушениями.

Физические упражнения при шизофрении могут улучшить память, внимание и мышление и уменьшают выраженность негативных (апатия, эмоциональное притупление, отсутствие мотиваций и воли) и позитивных (бред, галлюцинации, нарушения мышления и поведения) симптомов. Кроме того, физические упражнения больных шизофренией могут сократить период использования лекарств, уменьшить их побочные эффекты и обеспечить влияние на те области функционирования пациента, где лекарства обеспечивают лишь ограниченное улучшение (например, при нарушении памяти и внимания). Физическая активность и упражнения могут использоваться в качестве основной или вспомогательной терапии для уменьшения выраженности симптомов шизофрении, качества жизни и общего функционирования, а так-

же нейропластичности и нейрогенеза. Чтобы оценить терапевтическую ценность активности для людей с расстройствами шизофренического спектра, необходимо различать термины «физическая активность» и «физические упражнения». Первое относится к любому движению тела, которое предполагает расход энергии через скелетные мышцы. В рамках этого более широкого термина «упражнения» – это особая форма физической активности, которая планируется и структурируется с целью улучшения или поддержания не только физического, но и психического здоровья. Кроме того, упражнения могут состоять из отдельных подходов, направленных на получение временного эффекта (срочные упражнения), или непрерывной практики в течение недель или лет, направленной на достижение долгосрочных эффектов (постоянные физические упражнения).

В настоящее время исследователи изучают влияние на течение шизофрении специальных программ по физическим упражнениям с учетом их разделения на «холодные» и «горячие» исполнительные функции (например, рабочую память, торможение, когнитивную гибкость, социальное познание, принятие решений, регулирование эмоций и/или распознавание эмоций). Физические упражнения способны уменьшить побочные эффекты лекарств, одновременно улучшая здоровье и снижая смертность у больных шизофренией [3]. Согласно статистике, лечение пациентов, полностью отказавшихся от физических нагрузок, становится малоэффективным, и в таком случае велик риск возникновения рецидива заболевания [1].

Психические расстройства имеют свои особенности и свои ограничения. Так многим людям с подобными проблемами не рекомендуют, к примеру, заниматься в группе с другими людьми. В качестве альтернативы им предлагают либо легкий индивидуальный спорт, либо, в большинстве случаев, спорт, сопряженный с общением с животными, поскольку общение с ними вырабатывает в организме необходимые химические вещества, благодаря которым улучшается ментальное здоровье человека. И в этом плане наилучшим примером является адаптивный конный спорт. Он совмещает в себе все, что необходимо для поддержания медикаментозной ремиссии, физической формы и тонуса мышц.

Разумеется, как и большинству людей с ограничениями здоровья, людям с психическими отклонениями предлагают специально разработанные тренировки, учитывающие все особенности заболевания индивида. Вначале, как и многим новичкам в данном спорте, предлагаются индивидуальные занятия на шагу, далее, в зависимости от состояния здоровья тренирующегося, добавляются элементы на рыси и только после этого, если тренер считает, что его подопечный готов, переходят к тренировкам, включающим в себя галоп.

Далее будут рассмотрены некоторые элементы индивидуальных тренировок адаптивной верховой езды, выполняемые на шагу, для людей с психическими заболеваниями.

Перед любой тренировкой важно наладить контакт с лошадью. Конный спорт – это спорт, основанный на доверии человека и животного. Если кто-то из этой пары будет испытывать страх, раздражение или же тревогу, эти чувства и ощущения автоматически передадутся и другому, поскольку в верховой езде человек и лошадь – это единый организм. Лошадь пуглива, и при первой угрожающей ситуации, например: шуршащий пакет или скрип двери, вздрагивает и бросается в сторону, повинуясь при этом своему инстинкту, а не команде всадника. Такая же реакция у человека с ментальным недугом боязнь чего-то нового, вызывает страх, дискомфорт и панику. Поэтому управлять лошадью, прежде всего, значит управлять собственным страхом, собственными чувствами. Инстинкт и разум одна общность, достигнуть которой нелегко для всадника. Именно поэтому всадники сами чистят и седлают своих подопечных перед тренировкой, дабы животное смогло лучше прочувствовать своего партнера, и к началу тренировки не было напугано и напряжено, потому как скованность может помешать качеству тренировки и даже привести к дальнейшим травмам лошади.

Проблемы всадника могут начаться с самого начала тренировки – еще на вышагивании. Когда человек с ментальным заболеванием садится в седло, он сталкивается с тем, что ему приходится контролировать и следить буквально за всем, что его окружает, начиная с собственных действий, действий лошади и заканчивая тем, что происходит вокруг. Постоянный контроль для подобных людей – крайне сложная задача. На этом этапе важно закрепить правильные стереотипы движений и положение тела, потому что потом исправлять их будет намного сложнее [5]. Для этого требуется постоянство и усилие над собой, вырабатывать терпение и соблюдать регулярность тренировочного режима. Верховая езда способствует тренировке у человека сосредоточенности постоянного внимания, памяти, концентрации в пространстве и времени.

Поэтому первичные тренировки начинают с посадки всадника в седле. Человек должен двигаться вместе с лошадью, это исключает противоборство между ними, а также позволяет коню расслабиться и охотнее выполнять требования. Если всадник «обвисает» или наоборот слишком зажатый, опережает движения лошади, это всё сказывается на её балансе. Чтобы этого не происходило, всадник должен хорошо чувствовать своё тело, его положение, а также подчинить тело импульсам, исходящим от животного, и двигаться

в такт с ним. Помимо знакомства с конем, тренировка начинается с просмотра изображений и видеоматериалов, повествующих о правильной посадке.

Таким образом, изучение влияния физических упражнений на когнитивные, личностные и психо-эмоциональные показатели здоровья при занятиях верховой ездой положительно сказываются на улучшении течения заболеваний при ментальных нарушениях. Представлены методические рекомендации и специальные физические упражнения на занятиях верховой ездой для лиц с некоторыми ментальными нарушениями.

Библиографический список

1. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда. Учеб. Пособие университета PARIS- NORD. пер франц. – М: МККИ. 2003.-200 с.
2. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 2. С. 51–56.
3. Пособие для тренеров и международные официальные правила конноспортивных соревнований по программе специальной олимпиады, пер. с англ. – МККИ, 2001. – 160 с.

УДК: 796

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1034

Шульц А.А., студент

Научный руководитель: Глухов А.В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Shultz A.A., student

Research Supervisor: Glychov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

PHYSICAL EDUCATION IN DIABETES MELLITUS

В статье рассмотрено понятие сахарного диабета, причины его возникновения, симптоматика. На основе информации о заболевания и исследовании специальной литературы, описана роль физической культуры при данном диагнозе, ее положительные и негативные свойства. В статье приведены общие рекомендации для больных, такие как самоконтроль, консультация специалиста, выбор подходящей спортивной формы и другое. Выявлены и приведены примеры наиболее подходящих видов физических нагрузок для больных сахарным диабетом.

Целью написания статьи является рассмотрение значение физической активности в жизни больных сахарным диабетом и рассмотрения общих рекомендаций, ведь актуальность заболевания и его широкое распространение в мире на данный момент крайне высоки.

Ключевые слова: физическая культура, сахарный диабет

This article describes and analyzes the concept of diabetes mellitus, its causes, symptomatology. On the basis of information about the disease and the study of specialized literature, the role of physical culture in this diagnosis, its positive and negative properties are described. The article provides general recommendations for patients, such as self-control, consultation with a specialist, the choice of appropriate sports form and other. Also identified and given examples of the most appropriate types of physical activity for patients with diabetes mellitus.

The purpose of writing this article is to consider the importance of physical activity in the life of patients with diabetes and consideration of general recommendations, because the relevance of the disease and its widespread in the world at this time is extremely high.

The main conclusion in the article is the importance of physical activity for patients with diabetes mellitus, which have a positive effect with the right approach, helping to bring the disease to the stage of compensation.

Keywords: *physical education, diabetes mellitus*

Сахарный диабет – заболевание, которое с каждым годом поражает все большее количество людей по всему миру. Согласно, прогнозу экспертов Всемирной диабетической федерации, общее число болеющих сахарным диабетом к 2030 году увеличится в 1,5 раза. Следуя из этого, можно сделать вывод, что каждый 10-й житель планеты будет иметь этот тяжелый диагноз, который остается с человеком на всю жизнь. В России общая численность пациентов с сахарным диабетом на 31 декабря 2016 года составила 4,348 млн. чел. (2,97% населения РФ)

Согласно выводам исследований специалистов, при сахарном диабете I и II типов особую роль играют физическая нагрузки. Особенно высокий положительный результат они приносят людям с диагнозом сахарный диабет 2-го типа. При легкой форме и начальной стадии заболевания лечение состоит в соблюдении строгой диеты и легких физических нагрузках. Такое сочетание может способствовать компенсации заболевания и снижать риск развития осложнений. Данные факты подтверждают актуальность этой непростой темы, и указывают на необходимость рассмотрения рекомендаций для больных сахарным диабетом I и II типов и для людей, имеющих предрасположенность к нему. В статье мы рассмотрим, как физическая активность может помочь пациентам с диабетом контролировать уровень сахара в крови, улучшать общее состояние здоровья и предотвращать осложнения, перед анализом рекомендаций, необходимо рассмотреть более детально само заболевание.

Существует два основных типа сахарного диабета: сахарный диабет 1-го типа и сахарный диабет 2-го типа.

Сахарный диабет 1-го типа – это аутоиммунное заболевание эндокринной системы, которое обычно развивается в раннем возрасте (обычно до 20 лет). Главным признаком болезни является хроническая гипергликемия – повышенный уровень сахара в крови. А также полиурия, потеря веса, чрезмерный (либо сниженный аппетит), сильное общее утомление организма, боли в животе. Причины развития сахарного диабета 1-го типа разнообразны, но до сих пор до конца не изучены. Известно, что ведущим патогенным фактором врачи считают наличие генетической предрасположенности. В основе

патогенетического механизма развития диабета 1-го типа лежит не выработка/недостаточная выработка инсулина клетками нашего организма. Пациенты с этим типом диабета должны получать инъекции инсулина для поддержания нормального уровня сахара в крови.

Сахарный диабет 2-го типа такое же хроническое заболевание. Но в отличии от сахарного диабета 1-го типа, сахарный диабет 2-го типа более распространенная форма диабета, которая обычно развивается во взрослом возрасте, но может также проявиться и у детей. Этот тип диабета связан с недостаточным действием инсулина в организме (инсулинерезистентностью) и ухудшением продукции инсулина поджелудочной железой. Обычно этот тип можно контролировать с помощью диеты, упражнений и иногда медикаментов. Он возникает у людей с предрасположенностью к нему при сочетании различных факторов, наиболее частыми из которых являются ожирение или повышенный индекс массы тела, а также артериальная гипертония и дислипидемия.

Лечение сахарного диабета направлено на контроль уровня сахара в крови, обеспечение здорового образа жизни, включая здоровое питание, физическую активность и контроль веса, а также при необходимости медикаментозную терапию. Сахарный диабет требует постоянного медицинского наблюдения и самостоятельного контроля со стороны пациента. Поэтому, неотъемлемой и крайне важной частью компенсации при данном заболевании, которая может иметь положительный результат, является физическая активность. Физическая активность способствует контролю уровня глюкозы в крови. Упражнения увеличивают чувствительность тканей к инсулину, что позволяет им эффективнее использовать сахар из кровотока. Кроме того, физическая активность способствует снижению веса и улучшению обмена веществ, что также может улучшить уровень глюкозы в крови. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать здоровое сердце и сосуды, что особенно важно для пациентов с диабетом, у которых повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность способствует улучшению кровообращения, снижению уровня холестерина и артериального давления, что помогает предотвращать осложнения, связанные с диабетом. Физические упражнения также могут помочь улучшить общее самочувствие, настроение и уровень энергии у пациентов с сахарным диабетом. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов — природных анальгетиков и антидепрессантов, что может уменьшить стресс, тревогу и депрессию, часто сопутствующие диабету. Несмотря на положительный эффект, физические нагрузки могут иметь и негативный результат, потому что у людей с данным заболеванием нарушена регуляция глюкозы в крови, что может быть крайне опасно. При занятиях физическими упражнениями пациентам с диабетом следует соблюдать осторожность и проконсультироваться с врачом.

Неконтролируемая физическая активность может привести к резкому снижению уровня сахара в крови (гипогликемии), поэтому при сахарном диабете необходимо проводить контроль уровня глюкозы в крови до и после тренировок, а также выстроить правильный график питания до тренировки (организму необходимы «долгие» углеводы), а также выбирать подходящую обувь для тренировок (т.к. при сахарном диабете возникает такое осложнение, как нейропатия). Если уровень сахара повышен или понижен, необходимо отказаться от занятий физической нагрузкой в этот день. Также крайне важно соблюдать рекомендации врача относительно типа, интенсивности и продолжительности упражнений.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что физическая активность является важной частью управления сахарным диабетом. Теперь более детально рассмотрим некоторые виды физических нагрузок, приемлемых для людей с данным заболеванием. Рекомендуемые виды физической активности для людей с сахарным диабетом включают:

1. Аэробные упражнения: ходьба, плавание, езда на велосипеде, легкой или умеренной интенсивности, эти виды упражнений помогают улучшить функционирование сердечно-сосудистой системы, которая часто подвергается осложнениям при заболевании.

2. Упражнения на гибкость, которые помогают улучшить гибкость и координацию. Они ускоряют кровообращение и стимулируют работу внутренних органов.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что физическая активность играет большую роль в жизни людей, болеющих сахарным диабетом, а также людей, склонных к данному недугу. С ее помощью производится компенсация заболевания, предотвращает развитие осложнений, нормализуется моральное состояние. Но важно отметить, что необходим четкий самоконтроль и консультация специалиста по поводу дозировки, сложности и графика физических нагрузок, ведь они могут быть и опасны для людей с сахарным диабетом.

Библиографический список

1. Драпкина О.М., Новикова Н.К., Лавренова Е.А. «Контролируемые физические тренировки и особенности диетотерапии при сахарном диабете 2 типа» методические рекомендации; Москва-2021
2. Бикмуллина А.Р., Бикмуллина З.Р. «Двигательная активность при сахарном диабете» учебно-методическое пособие; Казань – 2019.

Ясенская П.Ю., студентка
Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой
Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Yasenskaya P.Y., student
Research Supervisor: Khaibullina D.R., Head of Department
Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НГУАДИ

PHYSICAL ACTIVITY FIRST-YEAR STUDENTS OF NGUADI

Аннотация. В статье представлены результаты исследования двигательной активности студентов первого курса Новосибирского государственного университета архитектуры дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова в контексте анализа гиподинамии как актуальной проблемы современного общества.

Ключевые слова: гиподинамия, гипокинезия, двигательная активность, студенты

The article presents the results of a study of the motor activity of first-year students of the Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts in the context of the analysis of physical inactivity as an urgent problem of modern society.

Keywords: physical inactivity, hypokinesia, motor activity, students

Использование многочисленных благ цивилизации: автоматизация труда, использование искусственного интеллекта, высокий уровень социально-бытового сервиса, обеспечивает комфортные условия жизни современному человеку. Обратной стороной такого комфорта является малоподвижный образ жизни, который наносит урон самому важному – здоровью человека. Гиподинамия стала проблемой современного мира.

Под гиподинамией понимают совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии [1].

В свою очередь, гипокинезия в переводе с греческого – недостаток движений, пониженная двигательная активность [2].

По данным ВОЗ каждый четвертый житель планеты ведет малоподвижный образ жизни. Современный человек испытывает дефицит биологических движений, что приводит к ряду заболеваний.

Выделяют объективные и субъективные причины гиподинамии [3].

К субъективным причинам развития гиподинамии, на наш взгляд, можно отнести: стиль жизни современного человека, жизненные ценности личности, вредные привычки, особенности условий труда.

Объективными причинами гиподинамии являются врожденные или приобретенные травмы и заболевания, которые ограничивают телодвижения человека, то есть приводят к акинезии. Акинезия возникает при различных поражениях центральной и периферической нервной системы и/или поперечнополосатых мышц. Она выражается в невозможности человеком совершать движения из-за того, что мышцы не получают нервных импульсов – общее падение уровня моторных функций и двигательной инициативы. Например, этот симптом сопровождает болезнь Паркинсона, которая характеризуется потерей контроля над движением [4].

Можно сказать, что гипокинезия, гиподинамия и акинезия связаны между собой общим понятием уменьшения двигательной активности, но имеют различные медицинские и концептуальные значения [5].

Гиподинамия является причиной функциональных нарушений организма, которые могут приводить к заболеваниям эндокринной системы, кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата [3].

Мы провели исследование двигательной активности студентов 1 курса НГУАДИ.

Целью исследования явился анализ объема, качества двигательной активности и мотивов занятий физической культурой студентов 1 курса НГУАДИ. Основой исследования стал метод анкетирования. Всего в опросе приняло участие 34 человека (28 девушек и 6 юношей).

По результатам опроса было выявлено, что более 70% респондентов занимаются физкультурой более двух раз в неделю. Данные представлены в таблице 1. Причем, юноши уделяют занятиям физическими упражнениями больше времени, чем девушки.

Таблица 1.Ответы на вопрос: «Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями (включая учебные занятия по дисциплинам физической культуры и спорта в университете)»

Девушки, %				Юноши, %				Всего, %			
Никогда	1 раз в неделю	Несколько раз в неделю	Ежедневно	Никогда	1 раз в неделю	Несколько раз в неделю	Ежедневно	Никогда	1 раз в неделю	Несколько раз в неделю	Ежедневно
3,5	25	53,5	18	0	17	66	17	3	24	56	17

Качество и интенсивность физических нагрузок определялось на основе ответов о предпочтении видов двигательной активности. Опрос показал, что циклическими видами спорта (плаванием, легкой атлетикой, спортивными играми) занимаются совокупно около 30% студентов. Таким видам физической активности как: пилатес, йога, стрейчинг отдают предпочтение 23% опрошенных. Танцы, как, и, силовые тренировки выбирают по 10% респондентов. 35% студентов предпочитают пешие прогулки вместо тренировочных занятий в спортивном зале. Но прогулки не обеспечивают достаточной интенсивности физической активности, необходимой для поддержания оптимального уровня физической формы и здоровья. В связи с чем, рекомендуется комбинировать прогулки с более интенсивными видами физической активности, чтобы обеспечить комплексное воздействие на организм и достичь оптимальных результатов в поддержании здоровья.

Более 60% занимаются только избранным видом физической активности, лишь 8% опрошенных студентов пробуют новые виды физической активности. Изменение видов и интенсивности тренировок является важным аспектом достижения оптимальной адаптации организма к нагрузке и прогресса в физической подготовке. Вариация позволяет избежать привыкания к однообразной тренировке и разностороннего развития всех мышц. Вовсе не занимаются физическими упражнениями 3% опрошенных студентов, следовательно, имеют недельный дефицит двигательной активности.

Согласно источнику ВОЗ [7], выделяет три возрастные категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы по физической активности. Для детей и подростков (5–17 лет) ежедневная норма движений составляет не менее 60 минут. Физическая активность взрослых людей (18–64 года) средней интенсивности должна стремиться к 150 минутам в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Пожилые люди (старше 65 лет) – не менее 75 минут в неделю: упражнения, соответствующие их возможностям и состоянию здоровья.

Таблица 2. Ответы на вопрос: «Сколько времени в день вы проводите в положении сидя»

Девушки, %			Юноши, %			Всего, %		
2-4 ча- са	4-6 ча- сов	Более 6 ча- сов	2-4 ча- са	4-6 ча- сов	Более 6 ча- сов	2-4 ча- са	4-6 ча- сов	Более 6 ча- сов
3	53	44	0	33	67	4	47	50

В результате исследования выявлена высокая распространенность сидячего образа жизни среди студентов. Данные представлены в таблице 2. В положении сидя более 6 часов в день проводят 50% респондентов, при этом, опрошенные нами юноши оказались более усидчивыми, чем девушки. Возможно, данный факт объясняется высокой учебной мотивацией.

Ведущим мотивом занятий физическими упражнениями у респондентов нашей выборки является «поддержание физической формы» (43%). Данный мотив является основным в большинстве исследований, посвященным мотивации населения занятиями физической культурой и спортом [6].

Гиподинамия становится доминантным состоянием большинства представителей современного общества. Первопричиной столь масштабного ее распространения является поведенческой аспект, который отражается в стиле жизни конкретного индивидуума. Медикаментозного лечения не предусмотрено, к лекарствам и другим процедурам врачи вынуждены прибегать в тех случаях, когда на фоне отсутствия движений развились какие-либо заболевания.

Избежать серьезных последствий малоподвижного образа жизни совсем не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Компенсировать дефицит двигательной активности поможет: приведение в порядок режима труда и отдыха; осознанное отношение к благам цивилизации; мотивация и внедрение в свою жизнь движений – целенаправленное использование физических упражнений, в соответствии с личными предпочтениями, а также бытовая активность.

Особое значение профилактика данного заболевания приобретает для студентов и учащихся образовательных учреждений. Именно мы в ближайшем будущем будем оказывать значимое влияние на развитие страны и передавать следующему поколению образ поведения и привычки, сформированные уже сейчас.

В заключении, хочется словами Аристотеля: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» [8].

Библиографический список

1. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре: учеб. пособие – М., изд-во МГУКИ: 2015 – 434с.
2. Коваленко З. И. Гипокинезия – М. : Медицина, 1980. - 320 с.
3. Кузьмин В.Г. Физическая культура студента: учеб. пособие – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Экология человека: Словарь-справочник / Авт.-сост. Н. А. Агаджанян, И. Б. Ушаков, В. И. Торшин и др.; Под общ. ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: ММП «Экоцентр», издательская фирма «КРУК», 1997. – 208 с.
5. Казанцева Н. В., Корнетов А. Н. Моторные расстройства: учебное пособие – Томск., 2010. – 218 с.

Научное издание

ПРОЕКТИРУЯ ЗДОРОВЬЕ:
сборник материалов студенческой
научно-практической конференции

Составители О.А. Кривко, Е.А. Крыласова
Вёрстка М.П. Зейбель, А.Е. Гашенко