

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол: метод. Пособие. Липецк: Арес, 2004. 496 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Человек, 2009. 272 с.
3. Еркомайшвили И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников. Курс лекций. Екатеринбург, 2004. 118с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Москва: Советский спорт, 2009. 199 с.
5. Чирва Б.Г. Методические основы обучения юных футболистов технике игры на разных возрастных этапах // Вестник Московского университета МВД. 2006. № 3. С. 117-119.

УДК796:612.766-053.81

ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Кальсина Татьяна Александровна

Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация: В настоящее время все чаще возникают заболевания, связанные с гиподинамией. В данной статье подробно объясняются причины возникновения гиподинамии у молодежи и способы решения данной проблемы. Раскрываются методы освоения активной физической нагрузки в течение рабочего дня и процесса обучения. Причины развития низкой активности среди молодого поколения и его основные проявления.

Ключевые слова: прогресс, гиподинамия, здоровье, организм, физическая активность.

THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY AMONG YOUNG PEOPLE

Kalsina Tatyana Alexandrovna

Irkutsk State Medical University, Irkutsk, Russia

Annotation: Currently, diseases associated with physical inactivity are increasingly occurring. This article explains in detail the causes of physical inactivity in young people and ways to solve this problem. The methods of mastering active physical activity during the working day and the learning process are revealed. Reasons for the development of low activity among the younger generation and its-main-manifestations.

Keywords: progress, physical inactivity, health body, physical activity.

21 век – век прогресса и высоких технологий. Мы живем во время технического прогресса, который постоянно меняется и усовершенствуется. Использование мобильной связи, социальных сетей, интернета и новейших приборов электроники и бытовой техники стало привычным образом жизни для нас. Благодаря этому упростились многие жизненные задачи, такие как общение, поиск информации и выполнение каждодневных бытовых дел. Помимо положительного влияния научно-технического прогресса на жизнь человека имеется и негативная сторона этого процесса. Автоматизация многих видов деятельности человека привела к тому, что физический труд все больше заменяется интеллектуальным, что принято называть гиподинамией. Гиподинамия – это ослабление деятельности мышц, из-за ограничения двигательной активности. По исследованию Всемирной организации здравоохранения, 75% молодого населения (до 44 лет) во всем мире страдают

от гиподинамии. Эксперты уверены, что малоподвижный образ жизни становится причиной 10% смертей.

Цели исследования: провести анализ причин развития гиподинамии и разработать рекомендации по профилактике развития сниженной физической активности.

Методы и организация исследования: обзор научной литературы, опрос (анкетирование), обобщение анализ.

Выделим наиболее важные причины малоподвижного образа жизни человека:

- широкое внедрение новых технологий в повседневную жизнь;
- большая учебная нагрузка в школе, а также в дальнейшем профессиональном обучении, что приводит к дефициту в режиме дня для естественной двигательной активности [5];
- различные болезни, изменяющие образ жизни человека (травмы, обострения хронических заболеваний, деформации опорно-двигательной системы).

Научные исследования говорят о том, что гиподинамия напрямую связана с психическими изменениями в процессе жизни. Перечислим некоторые из них:

- ургентная аддукция (ощущение постоянной нехватки времени);
- проблема прокрастинации (откладывание важных дел на потом);
- наличие депрессии, низкий уровень стрессоустойчивости [4].

С уверенностью можно сказать, что не имея достаточного физического движения, в организме человека развиваются следующие изменения:

- в мышечных волокнах развиваются дегенеративно-дистрофические изменения и происходит снижение мышечной массы;
- развивается снижение тонуса мышц, вследствие этого происходит нарушение осанки и смещение внутренних органов. Мышцы становятся дряблыми;
- повышается риск развития заболеваний сердца путем ухудшения состояния сердечных сосудов и уменьшения силы сердечной мышцы;
- появляются воспалительные заболевания легких из-за развития застойного явления в легких;
- застойные явления появляются так же в органах желудочно-кишечного тракта, сопровождаясь интоксикацией ядами гниения;
- снижается внутрибрюшное давление, что ведет к опущению органов брюшной полости;
- ухудшается состояние кровеносных сосудов. Развивается варикозное расширение вен, атеросклероз и гипертоническая болезнь;
- снижается функция эндокринных систем, в том числе снижается секреция адреналина (гормон, помогающий бороться со стрессом);
- из костей начинает вымываться кальций и уменьшается их прочность;
- застойные явления органов малого таза приводят к снижению репродуктивной способности;

- снижается скорость обмена веществ и происходит увеличение массы тела;
- синтез веществ в организме становится медленным и вследствие этого интенсивность обновления клеток становится меньше. Это ведет к преждевременному старению;
- снижается функция центральной нервной системы и человек замечает снижение памяти, внимания и мышления;
- страдают функции зрения и вестибулярного аппарата;
- ухудшается кровоснабжение органов и ослабляется иммунитет. От этого повышается риск возникновения злокачественных новообразований;
- сон становится чутким, а днем человек чувствует вялость, и постоянное желание отдохнуть[2].

Для подтверждения выше сказанного, был проведен опрос в виде анкетирования. В анкетирование приняло участие 30 человек в возрасте 18 лет.

Были получены следующие результаты.

На вопрос «знакомы ли вы с понятием «гиподинамия»?» положительно ответили 30% опрошенных.

На вопрос «сколько часов в день вы проводите за компьютером/телевизором?» 83% опрошенных ответили, что за компьютером проводят более трех часов, в день.

На вопрос «имеете ли проблемы с опорно-двигательной системой?» положительно ответили 59%.

На вопрос «делаете ли вы утреннюю зарядку?» положительно ответили 10% опрошенных.

На вопрос «как часто вы посещаете спортзал?» 60% ответили, что только на уроках физической культуры.

На вопрос «каким способом вы добираетесь на учебу и обратно?» 85% ответили, что пользуются общественным транспортом.

Выводы: в ходе опроса было выявлено, что большинство обучающихся не интересуются своим физическим здоровьем и не стремятся вести активный образ жизни.

Для всех желающих заниматься физической активностью можно предложить несколько полезных рекомендаций:

В основном при гиподинамии применяются немедикаментозные методы лечения. Врачебная тактика предполагает постепенное увеличение длительности и интенсивности физических нагрузок. Занятия должны быть регулярными 3-5 раз в неделю, с продолжительностью тренировки в среднем 30 мин в день [1].

Для увеличения своей двигательной активности необязательно посещать спортзал, упражнения можно выполнять дома или же заниматься активным видом отдыха (это могут быть пешие прогулки, прогулки на велосипеде, катание на лыжах, коньках, походы и т.д.). Ежедневно рекомендуется выполнять утреннюю зарядку и вечернюю прогулку. Заменить использование

лифта на поднимание пешком по лестнице. Реже использовать транспорт – больше ходить пешком. Для активизации всех групп мышц очень полезен бег.

Если приходится долго сидеть в одном положении, то необходимо каждые 1,5 часа разминать мышцы или просто пройтись[3].

В заключение можно сказать, что одним из главных условий нормального функционирования организма человека является поддержание физической активности. Человек всегда может найти в своем плотном графике 30 минут на выполнение нескольких упражнений, которые принесут огромную пользу организму что будет способствовать профилактики возникновения заболеваний.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
2. Качелаева, Ю. В. Гиподинамия и здоровье человека / Ю. В. Качелаева, Р. Р. Тахаутдинова – Уфа: Мир научных открытий, 2010. - 365 с.
3. Лукьянов, В. С. О сохранении здоровья и работоспособности / В. С. Лукьянов - М.: Медгиз, 1954. - 216 с.
4. Радковец, А. И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16-17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. Экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.] / А. И. Радковец - Минск: БГУ, 2018. - С. 234-237
5. Ярцева, Д. Ю. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков / Д. Ю. Ярцева, Г. Е. Дергунова – Молодой ученый, 2017. – №18. - С. 126-129

УДК 796.01

К ОСМЫСЛЕНИЮ ПОНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Карлышев Владимир Михайлович

Уральский государственный университет
физической культуры, Челябинск, Россия

Аннотация. Рассматривается структура формирования процессов и явлений в физической культуре, их содержательное наполнение и трансформация в физкультурной деятельности. Раскрывается динамика внутренних компонентов психики и развития личности в процессе освоения действительности.

Ключевые слова: обучение, воспитание, образование, личность, характер, свойства, способности, качества, иерархичность, развитие.

TO UNDERSTAND THE CONCEPTS OF PHYSICAL EDUCATION

Karlyshev Vladimir M.

Ural state university of physical culture, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The structure of formation of processes and phenomena in physical culture, their content and transformation in physical culture activity are considered. The dynamics of the internal components of the psyche and personality development in the process of mastering reality is revealed.

Keywords: training, upbringing, education, personality, character, properties, abilities, qualities, hierarchy, development.