

**Проблемы
формирования здорового образа жизни
и развития спорта**

Ю.В. Горина
Научный руководитель – старший преподаватель С.А. Николаев
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Основы составления индивидуального комплекса упражнений

Чтобы поддерживать свою фигуру в порядке, а тело в тонусе, следует выполнять упражнения на все части тела, объединив их в комплекс, составленный исходя из личных потребностей и исходных данных.

Прежде всего, необходимо определить задачи, которые вы ставите перед собой, а так же оценить свои возможности. Чтобы получать результат на каждой тренировке, нужно составить определенную последовательность, в которой упражнения будут наиболее эффективны.

Распределение упражнений в комплексе и их дозировка должны обеспечивать постепенное повышение нагрузки в начале и столь же постепенное снижение к концу комплекса.

Необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы:

- состояние здоровья организма
- общую физическую подготовленность организма
- индивидуальные биологические ритмы организма

Временные противопоказания для выполнения комплекса упражнений:

- повышенная температура тела ($> 38^{\circ}$)
- острые периоды воспалительных заболеваний
- внутренние кровотечения
- заболевания, сопровождающиеся тяжелым состоянием организма и сильными болями
- другие противопоказания, которые определяет лечащий врач или врач лечебной физ. культуры

Больные люди могут включать в свой комплекс упражнения лечебной физической культуры, что в существенной мере облегчает процесс выздоровления. Людям, которые недавно перенесли простудные или инфекционные заболевания, следует на некоторое время воздержаться от использования закаливающих процедур.

Лицам, страдающим сердечными заболеваниями, необходимо избегать резких движений, наклонов вниз, прыжков, глубоких приседаний.

В первый комплекс необходимо включить 10-12 наиболее легких упражнений для всех мышечных групп. После разминки упражнения можно расположить так:

- для плечевого пояса и рук
- для тазового пояса и ног
- для туловища
- для шеи
- для выработки правильной осанки

При выполнении комплекса упражнений необходимо следить за правильностью поз и движений, избегать рывков и «дерганий», следить за дыханием. Наиболее эффективны те упражнения, которые выполняются до отказа при 8-12 повторениях, т.к. малые нагрузки не дают результатов. Вместе с этим упражнения должны быть разнообразными по форме и воздействию, простыми, доступными и привлекательными. Приемлемы динамические упражнения, в которых проще добиться легкости, непринужденности в движениях, избежать концентрированных напряжений, которые характерны для силовых и статических упражнений, ведущих к сильной нагрузке и задержкам дыхания.

Важно помнить о том, что освоенные комплексы, изученные и закрепленные движения, могут быстро надоедать, результативность их воздействия будет снижаться. Следовательно, необходимо периодически обновлять комплексы, хотя бы 1 раз в месяц.

Опыт составления индивидуальных комплексов упражнений приходит не сразу. Практика показывает, что новички, пытаясь тренироваться самостоятельно, делают только то, что больше

нравится, а полезные упражнения выполняют реже. Поэтому не стоит пренебрегать консультациями с преподавателями физического воспитания, тренерами или с опытными атлетами.

Литература

Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Добровольского В.К. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 480 с.

Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Зимкина Н.В. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 496 с.

Физиология человека: Учебник для студентов медицинских институтов / под ред. Косицкого Г.И. - М.: Медицина, 1985. - 544 с.

Е.Е. Доян,
Е.А. Синёва

Научные руководители – преподаватель методики физического воспитания
и развития детей А.Н. Галкина,
преподаватель физической культуры Л.С. Чеканова
Муромский педагогический колледж
г. Муром, ул. К.Маркса, д. 24
e-mail: mpc@mit.ru

Формирование репродуктивного здоровья студенческой молодежи

В условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического, научно-технического развития, реформирования системы образования большое значение приобретает проблема сохранения здоровья студенческой молодежи. Особого внимания заслуживает репродуктивное здоровье как основной демографический показатель национального благополучия.

Основной причиной бесплодия, которым страдают 15-20% российских семей, является нарушение репродуктивной функции в подростковом возрасте (по разным данным у 15-20% девочек-подростков выявлены нарушения половой сферы). Общеизвестно, что существенное влияние на здоровье оказывает школа и другие образовательные учреждения, при этом в литературе последних лет подчеркивается их негативная роль. В настоящее время этой проблемой обеспокоены педагоги, психологи, социологи.

Причинами ухудшения состояния репродуктивного здоровья современных девушек являются: несоответствие современных образовательных технологий психологическим и физиологическим особенностям пола, интенсификация учебного процесса, постоянные стрессы, ограничения времени, «сидячее-слушающий» способ обучения, отсутствие эффективной системы физического и полового воспитания, проблемы семейного воспитания.

Анкетирование студенток дневного и заочного отделений Муромского педагогического колледжа в возрасте от 16 до 30 лет позволило определить степень информированности студенческой молодежи в вопросах репродуктивного здоровья и выявить следующие тенденции:

-девушки довольно ответственно относятся к сохранению репродуктивного здоровья, наблюдается серьезность намерений по созданию семьи;

-практически все студентки, принявшие участие в анкетировании, осведомлены по вопросам венерических заболеваний, знают пути передачи этих заболеваний;

-позитивным является негативное отношение респондентов к абортам, к раннему началу половой жизни;

-50% студенток считают, что оптимальный возраст вступления в сексуальные отношения-19-21год;

-определились проблемы:

а) недостатка информации в этой области, большинство студенток считают, что в наше время «можно было бы и лучше» информировать;

б) семейного воспитания, только 30% девушек признают, что родители вели с ними разговоры о репродуктивном здоровье;

в) несформированности знаний в области сохранения репродуктивного здоровья, способов профилактики его нарушений (большинство девушек-70% считают, что достаточно вести здоровый образ жизни).

Основной результат

Проблема сохранения репродуктивного здоровья требует комплексного решения, а именно, совместного и целенаправленного воздействия средств и методов обучения, воспитания, оздоровления, профилактики и лечения. Необходима единая система, в которой наряду с воспитательно-образовательными задачами будут решаться задачи формирования и укрепления здоровья посредством внедрения и совершенствования технологий оздоровления.

Литература

- 1.Бурухин С.Ф., Власов В.А., Ларионов А.Е. Современные технологии в формировании и укреплении репродуктивного здоровья учениц женской гимназии// Современные наукоемкие технологии. -2004.-№2
- 2.Каткова И.П., Андрюшина Е.В., Куликова О.А. Репродуктивное здоровье и права молодежи // Народонаселение. 1999. №1
- 3.Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. М., 2001
4. Подольский В.В. Репродуктивное здоровье женщин – важнейшая проблема современности. // Здоровье женщины.– 2003.– Т.13., №1.
5. Подольский В.В., Шкиряк–Нижник З.А., Горovenko Н.Г., Дронова В.Л. и др. Репродуктивное здоровье женщин и оценка его состояния в современных условиях. // Здоровье женщины.–2002.– Т. 11.,№3.
- 6.Словарь определений и показателей в области планирования семьи, материнства и детства и репродуктивного здоровья, используемых региональным Европейским отделом ВОЗ.– 1999.
- 7.Шубочкина Е.И. Социально-гигиенические факторы риска и репродуктивное здоровье девушек, обучающихся в ПТУ // Планирование семьи. 2000, № 2.
8. ma-ma.ru
9. zdd.1september.ru
10. profistart.ru

А.А. Ерин
Научный руководитель – старший преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Проблема допинга в легкой атлетике

Сегодня в лёгкой атлетике существуют различные проблемы. Одна из главных проблем этого спорта как и многих других остаётся проблема допинга. Лёгкая атлетика – один из наиболее подверженных проблеме допинга вид спорта. Она существует столько, сколько существует профессиональный спорт. Спортсмены, тренеры, менеджеры – все они связаны с допингом. Для достижения лучших результатов спортсмены прибегают к использованию различных средств, так как достигли пика своих природных данных. Правда, зачастую, тренеры предлагают спортсменам применить допинг, несмотря на то, что их задача — гарантировать честные условия соревнований и здоровый тренировочный процесс.

Допинг — это фармакологические средства, запрещенные методы, например, переливание крови, а также уклонение от сдачи анализов или подмена проб. Введение в организм спортсмена препаратов искусственно повышающих работоспособность организма. К нему относят: стимуляторы, наркотические анальгетики, диуретики, пептидные гормоны и их аналоги, допинг крови, различные фармакологические, хим. и физические манипуляции.

Впервые о допинге узнали во время Олимпийских игр в Риме в 1960 г. Велосипедные гонки на 100 км проходили в тяжёлых, жарких условиях и спортсмены падали с велосипедов. Датчане Кнуд Йенсен и Юрген Йоргансен после падения потеряли сознание. Кнуд Йенсен умер. Так же случай с Томом Симпсоном, который в гонке Тур де Франс дважды упал с велосипеда. После второго падения спортсмен скончался. Сначала реальную причину смерти спортсменов не оглашали. Лишь через некоторое время было официально объявлено, что в крови спортсменов были найдены сильнодействующие возбуждающие средства.

В 1999 году в Лозанне прошла Международная антидопинговая конференция и была создана Всемирная антидопинговая комиссия, задачами которой стали разработка списка запрещённых препаратов и организация допинг-тестов. Тесты предполагали проводить не только на соревнованиях, но и в промежутках между ними. В списке запрещённых МОК препаратов в начале XXI века было больше 300 основных, а всего — около 10 000. По правилам МОК за применение допинга полагается дисквалификация на срок до двух лет, а при повторном нарушении дисквалификация становится пожизненной.

Для частичного решения этой проблемы был введен специальный документ, который заводится на лучших атлетов. Называется этот документ “Элитный клуб атлетов ИААФ” – это удостоверительная карточка, которая содержит в себе информацию о прохождении атлетом внесоревновательного допинг контроля. Благодаря этой карточке спортсмен имеет возможность получения денежных вознаграждений на чемпионатах.

С.Б. Кандрушина
Научный руководитель – Т.Г. Пронюшкина
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: sgd_mivlgu@mail.ru

Планирование семьи и репродуктивное здоровье

Для продолжения жизни на Земле природа обеспечила всем живым существам способность к воспроизведению - репродукции. Но только человек может решать вопрос о времени рождения детей, их количестве. По определению Всемирной организации здравоохранения, репродуктивное здоровье - это важнейшая составляющая общего здоровья человека, каждой семьи и общества в целом. Оно подразумевает состояние полного физического, психического и социального благополучия, характеризующее способность людей к зачатию и рождению детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем, гарантию безопасности беременности, родов, выживание и здоровье ребенка, благополучие матери, возможность планирования следующих беременностей, в том числе предупреждение нежелательной.

Термин «планирование семьи» часто используют в качестве синонима словосочетанию «контроль рождаемости». Он наиболее часто употребляется, в случае, когда моногамная гетеросексуальная пара желает ограничить число своих детей, либо иметь возможность контролировать временные рамки протекания беременности, либо и то и другое одновременно

Репродуктивная система человека закладывается, как и многие другие системы органов, еще в период внутриутробного развития. Поэтому о репродуктивном здоровье ребенка должны подумать, прежде всего, его родители. Залогом благополучного становления и функционирования репродуктивной системы будущего малыша является нормальное течение беременности и родов у мамы. Оптимальным временем для первых родов медики считают период с 20 до 25 лет, а для последующих - возраст до 35 лет. После беременности и родов для полного восстановления необходимо около 3 лет - это оптимальный срок между беременностями. По данным научных исследований при перерыве между беременностями меньше 2 лет увеличивается риск преждевременных родов и рождения ребенка с малым весом.

Основными проблемами репродуктивного периода жизни человека (20-34 года) в сфере репродуктивного здоровья являются аборты, используемые многими как средство регуляции рождаемости, заболевания, передаваемые половым путем, вредные привычки, хронические заболевания и т.д. Аборт является серьезным ударом по репродуктивному здоровью женщины: гормональный стресс, переживаемый организмом после прерывания развивающейся беременности, приводит к различным нарушениям физического и психологического благополучия. Ни для кого не секрет, что аборт может привести в будущем к бесплодию, однако часто бывает, что нелюбовь к использованию средств контрацепции сильнее, чем боязнь последствий аборта. Гормональные изменения и воспалительные процессы после аборта вызывают нарушение функции яичников, недостаточность шейки матки, что в дальнейшем может привести к бесплодию. Развитие тяжелых осложнений в течение следующих беременностей и в родах - печальная плата за сделанный когда-то аборт,

Другой значимой проблемой являются инфекции, передающиеся половым путем. В настоящее время их насчитывается около 30, и большинство из них отрицательно влияет на репродуктивную функцию: ряд инфекций вызывает развитие воспалительных процессов в половой сфере, образование спаек, затрудняющих нормальное движение половых клеток, нормальное течение и вынашивание беременности. Некоторые инфекции, особенно при заражении во время беременности, способствуют развитию тяжелых пороков и уродств плода. Такие заболевания, как СПИД, гепатиты В, С, также могут передаваться половым путем. Они угрожают не только репродуктивному здоровью человека, но и его жизни, Одним из способов предохранения от этих инфекций является защищенный секс.

Бич 21 века – вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики и т.д.) способствуют возникновению стойкой и трудноизлечимой зависимости. Нанося существенный урон общему со-

стоянию здоровья человека, курение, алкоголь и наркотики наносят сокрушительный удар и по репродуктивной функции. Наличие этих вредных привычек способствует развитию импотенции, несовместимо с нормальным течением беременности, вызывает задержку внутриутробного развития плода, формирование тяжелых пороков развития, наличие наркотической зависимости у новорожденного, умственную отсталость, серьезные нарушения психического и физического развития у ребенка.

Ещё один немаловажный фактор - наличие в прошлом хирургических вмешательств, особенно на органах брюшной полости и малого таза, также может оказать отрицательное влияние на репродуктивную функцию.

Неудовлетворительное состояние общего здоровья часто служит причиной бесплодия. В настоящее время в мире около 30% супружеских пар страдает бесплодием (ненаступление беременности в течение 1 года регулярной половой жизни). При чём винить в этом либо мужчину либо женщину невозможно. В связи с развитием медицинской науки, в частности репродуктологии, большинство пар, страдающих бесплодием, все-таки рожают желанного ребенка. На помощь приходят различные современные методы высоких медицинских технологий. Однако применение этих дорогостоящих методов восстановления репродуктивной функции, возможно, понадобилось бы в гораздо меньшем числе случаев при более бережном отношении людей к своему репродуктивному здоровью, при вовремя принятых мерах сохранения этого здоровья с самого раннего детства.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения каждый год по причинам, связанным с беременностью и родами, умирают около 600 000 женщин, в основном в развивающихся странах; примерно 75 млн. беременностей в год (из их общего числа 175 млн.) являются нежеланными, и их исходом является 45 млн. аборт и более 30 млн. рождающихся нежеланных детей; 70 000 женщин умирают ежегодно в результате неквалифицированных операций по искусственному прерыванию беременности, и никто не знает, сколько женщин получают инфекции и другие осложнения

Конечно, слово женщины должно быть решающим, ведь ей нести всю тяжесть беременности и родов. И все-таки лучше, когда супруги вместе обсуждают проблему планирования семьи, вместе определяют, когда ждать ребенка. И, пока беременность нежелательна, с обоюдного согласия пользуются методами контрацепции. Такой подход можно считать одним из показателей культуры семьи.

Создать хорошую многодетную семью — это призвание, талант! Причем талант в наши дни редкий.

Литература

1. О. В. Давидян, К. В. Давидян // Молодой ученый. — 2011. — №1. — С. 256-257. 329с.
2. О.В. Давидян . Планирование семьи и охрана репродуктивного здоровья. 478с
3. Ю. Лукина. Проблемы репродуктивного здоровья.
<http://www.9months.ru/planirovanie/3780>
4. М.П. Мирзаева. Право на охрану репродуктивного здоровья.
<http://www.rae.ru/forum2011/138/1110>

Н.Д. Комиссарова
Научный руководитель – старший преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@mivlgu.ru

Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности

1. Обмен веществ - представляет собой саморегулирующийся процесс химического обновления живых организмов. Именно с обменом веществ, связаны основные проявления жизни: способность к движению, росту, размножению.

В обмене веществ принято выделять ассимиляцию и диссимиляцию.

Ассимиляция – усвоение веществ окружающей среды и превращение их в вещества организма.

Диссимиляция - распад веществ организма на конечные продукты и вывод их из организма.

Молодой растущий организм характеризуется заметным преобладанием ассимиляции над диссимиляцией. Это обеспечивает рост организма, увеличение объема тканей и органов, быстрый рост организма, быструю обновляемость тканей.

В обмене веществ принято выделять:

Пластический обмен - химические реакции, приводящие к синтезу веществ организма.

Функциональный обмен - это совокупность реакций, обеспечивающих функциональную энергию клетки, органа, ткани.

Энергетический обмен - это совокупность химических реакций, в процессе которых происходит образование молекул АТФ.

Обмен с внешней средой - поступление в организм продуктов питания, кислорода и выделение в окружающую среду конечных продуктов обмена.

Промежуточный обмен - комплекс химических реакций, происходящих в организме с поступившими химическими соединениями.

2. Тренировка - это активная адаптация, приспособление человека к мышечной деятельности, позволяющее выполнять физическую работу большей интенсивности и длительности. Такая адаптация сопровождается глубокими физиологическими и биохимическими изменениями в организме .

Биохимические изменения в организме связаны со следующими факторами:

- 1) Обеспечение клеток кислородом
- 2) Интенсивность расходования и восстановления АТФ
- 3) Активность нервной и эндокринной системы
- 4) Характер и мощность мышечной системы

Под влиянием тренировки в мышцах увеличивается содержание белков что приводит к расслаблению мышц. Способность к расслаблению мышц под влиянием тренировки улучшается. В процессе тренировки увеличивается резерв кислорода.

В результате работы мышц изменения происходят не только в мышцах, но и в других органах и системах организма. Биохимические изменения отмечаются в печени: увеличивается содержание гликогена, возрастает активность ряда ферментов углеводного, белкового, жирового обмена. В подкожной жировой клетчатке и легких повышается активность ферментов, поэтому организм не только приобретает запасы источников энергии, но и получает возможность быстрее и энергичнее мобилизовать их в процессе работы и быстро восстанавливать во время отдыха.

Под влиянием тренировки в мышце сердца, как и в скелетных мышцах, усиливается образование белков. В мышце сердца увеличивается содержание миоглобина, что способствует повышению ее рабочих возможностей при недостаточном снабжении организма кислородом. Возрастает интенсивность окислительных процессов, в 2 раза увеличивается содержание в крови сахара и молочной кислоты. Вследствие этого в сердечной мышце поддерживается высокий

уровень богатых энергией фосфорных соединений даже при недостаточном снабжении организма кислородом.

В костной системе также происходят биохимические изменения: в костях скелета, несущих наибольшую нагрузку, наблюдается явление утолщения кости, которое возникает вследствие увеличения содержания костного белка и минеральных элементов. Плотность тела человека под влиянием тренировки увеличивается, за счет уменьшения в организме количества резервного жира, воды и увеличения мышечной массы.

Тренировка приводит к улучшению буферных свойств ткани головного мозга и повышению активности ферментных систем.

Виды неклассического футбола

История футбола запутана и этим интересна - современный футбол вырос из народных игр с мячом на улицах Англии. Тогда в футбол можно было играть и руками, и ногами. Чуть позже от него отделилась игра регби, где мяч держали руками, а футбол остался. В 1869 году американские спортсмены изобрели американский футбол, взяв за основу регби и футбол. Также и в других странах рано или поздно появлялись свои виды этого спорта. Среди необычных видов футбола здесь собраны те, в которых вместо поля - болото, во время игры можно драться, вместо двух команд - три, а вместо одного мяча - два.

Например, одна из самых агрессивных и древних разновидностей футбола - **флорентийский футбол** (Италия). Отличия от классического футбола: можно драться, оскорблять соперников и брать мяч руками, в составе команды вместо одиннадцати сражаются по двадцать семь человек: три вратаря, четыре защитника, пять полузащитников и пятнадцать нападающих. В начале игры судья вбрасывает на поле мяч, который большую часть времени остается лежать на поле - в это время игроки выясняют отношения: попросту колотят друг друга и бросают песок в глаза противника. Еще одним из опасных видов, **австралийский футбол** (Австралия). Отличия: овальное поле, несколько зон для гола, игроки могут драться. Смесь регби, футбола и баскетбола - агрессивный австралийский футбол на своей родине стоит в рейтинге популярности выше регби. Суть игры заключается в том, чтобы забить мяч между четырех вертикальных столбов, стоящих по сторонам поля. Новаторским является - **трехсторонний футбол** (Дания). Отличия от классического футбола: три команды, шестиугольное поле, выигрывает тот, кто пропустит меньше всего голов. **Футдаблбол** (Украина). Отличиями являются: команды играют двумя мячами, нет положения «вне игры». Одним из грязных видов - **болотный** и **снежный футбол** (Финляндия). Название говорит само за себя, отличия от классики – игра ведется в болоте или на снегу. Для интереса - команды наряжаются в смешные костюмы: эльфов, пожарных, балерин. **Сенак такро** (Малайзия). Отличия: в команде по три человека, мяч передается через сетку по правилам волейбола, но ногами. **Джоркибол**, выглядит как увеличенный в несколько раз аэрохоккей или бильярд (Франция). В командах по два человека, поле представляет собой закрытую коробку. Так же существуют несколько видов футбола, где игроки на транспорте: **Велобол** (Германия). Игроки на велосипедах. **Мотобол** (Франция). На мотоциклах. И **Хорсбол** (Аргентина). Игроки на лошадях. Но на родине он просуществовал только 90 лет и был запрещен из-за высокой смертности игроков.

Я считаю эту тему актуальной. Футбол-это популярная игра, о которой знают и в которую играют во всех странах мира. Ежегодно любителей этого вида спорта становится все больше и больше, среди них не только мальчишки. Этот вид спорта становится популярным и среди девушек. Но мало кто знает о разновидностях футбола, правила которого сильно отличаются от классических. Мне кажется, что такие виды футбола помогают игрокам тем, что повышают адреналин. Но некоторые из них являются очень жестокими. Но не смотря на это - футбол не перестает привлекать огромное количество людей разных полов, возрастов и национальностей.

Джоли джампинг

Джоли джампинг- молодой и перспективный вид спорта, приобретающий с каждым днем все большую популярность. В его основе лежит использование специального тренажера для прыжков и бега, получившего название джоли джампера. Аналогов данного тренажера в мире не существует. Датой появления данного вида спорта считается 2004 год, когда немецкий предприниматель Александр Бок запатентовал необычные ходули, и было запущено их массовое производство.

В реальности же основы модного на сегодняшнее время джоли джампинга были заложены еще в середине двадцатого века. В 50-х годах в Калифорнии с подобными приспособлениями выступали акробаты Том Уивер и Билл Гаффни. Однако, повторение трюков, выполняемых братьями, было опасным, так как конструкция ходулей была еще не до конца продумана, и неподготовленный человек просто не мог ими воспользоваться. Спустя несколько десятилетий джоли джамперы стали доступны широкому кругу людей.

Запатентованные А.Бокком ходули назывались «боками», а в дальнейшем их стали называть в зависимости от фирмы-производителя. Так, первыми в нашу страну попали джамперы китайской фирмы «Jolly jumpreg», поэтому в русском языке за ними и закрепилось это имя.

Джоли джамперы имеют относительно простую конструкцию. Основу составляет стеклопластиковая рессора, аккумулирующая энергию, позволяющую человеку, надевшему ходули, передвигаться и прыгать с большой скоростью и амплитудой движений. Она закреплена на изогнутом каркасе, изготовленном из алюминия или пластика. Нижняя часть джоли джампера оснащена ребристой насадкой, делающей ее более устойчивой, а в верхней части расположены крепления для ноги.

Джоли джамперы доступны для людей всех возрастов с практически любой комплекцией.

Единственное условие, необходимое для начала занятий - хорошая координация движений; остальные навыки быстро формируются под контролем инструктора.

Новичкам необходимо знать о том, что джоли джамперы очень удобны в движении, однако, на них трудно стоять.

Регулярные тренировки позволяют довольно быстро научиться совершать прыжки высотой более 2 метров, а затем и выполнять различные трюки и перевороты.

При обучении данному виду спорта необходимо наличие тренера. При занятиях джоли джампингом важно использовать стандартную защиту(шлем, наколенники и налокотники), а также избегать попадания на скользкие поверхности.

Освоить подобный вид спорта (джоли джампинг) не сложно. Понадобится не более получаса для этого. Одевать джамперы следует почти как роликовые коньки. Ни один другой спортивный тренажер не сможет посоревноваться с джоли джампером. А поэтому джоли джампинг особенно популярен сегодня. Хотя еще лет пять-десять назад мы и мечтать не могли о подобном совершенном тренажере. Надо пользоваться нашими возможностями, возможностями двадцать первого века.

Польза от такого спорта очевидна. Занятия джоли джампингом – это не только веселое и увлекательное времяпровождение, но и полезная тренировка. Бег и прыжки на ходулях-кузнечках активизируют работу сердца и кровеносной системы, улучшают снабжение тканей кислородом. Во время занятий эффективно сжигается энергия, поэтому джоли джампинг популярен у тех, кто стремится похудеть быстро и без вреда для организма. Безусловно, джоли джампинг самым лучшим образом сказывается на состоянии мускулатуры ног. При этом минимальной оказывается нагрузка на суставы, так как ее забирает на себя рессора. И, конечно же, нельзя не сказать о том, что джоли джампинг отлично улучшает настроение и надолго заряжает энергией. А это – главное условие сохранения и преумножения здоровья.

Джоли-джампинг – не просто модное явление, а действительно увлекательный и полезный способ провести время на свежем воздухе в веселой компании друзей. Это ли не повод присоединиться к его поклонникам?

Т.Е. Молодёнова,
Ю.В. Урюпина
Научный руководитель – старший преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Привлечение студентов к занятиям физической культурой в вузах

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Роль крепкого здоровья в жизни каждого человека невозможно переоценить. Оно является решающим фактором в обеспечении активной и продолжительной жизни человека и существования здорового не только физически, но и нравственного общества.

Необходимость повышения роли физической культуры в воспитании современной молодежи, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся студентов ВУЗов, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, а также навыков здорового образа жизни имеет особую актуальность в настоящее время. Занятия физической культурой способствуют повышению работоспособности учащихся и, следовательно, оказывают влияние на их успеваемость.

Для большинства студентов двигательный режим и занятия физической культурой и спортом определяется в основном занятиями в ВУЗах. Как показывает статистика, многие студенты пропускают занятия физической культурой, не считая их обязательными.

26% российских студентов несколько раз в месяц пропускают занятия без уважительной причины, 53% делают это несколько раз в семестр, и лишь 20% учащихся вовсе не позволяют себе подобного.

Отвечая на вопрос о том, есть ли в системе образования ненужные предметы, каждый второй студент отметил, что таковые есть, но их мало, и почти каждый третий пожаловался на обилие лишних дисциплин. При этом лидерами в "черном" списке стали философия (18%), безопасность жизнедеятельности (14%) и физкультура (13%). Между тем пятая часть учащихся находят предметы, внесенные в вузовское расписание, необходимыми в процессе обучения.

Среди опрошенных студентов 28% посвящают свой досуг вне стен вузов преимущественно развлечениям, 19% — работе, 18% — семье, 17% — спорту, а 10% — дополнительному обучению. Другое времяпрепровождение предпочитают 8% студентов.

Студенческая молодежь, являясь «интеллектуальным резервом» общества, в большей степени, чем их сверстники из других социальных групп, способна к восприятию, воспроизведению и распространению ценностей физической культуры. В настоящее время растет число заболевших студентов и как следствие освобождение от физической культуры в виде медицинских справок, предоставляющих такое право.

Следует отметить, что неприязнь к физкультуре не всегда бывает, связана с плохим здоровьем. Многие студенты не успевают посещать занятия из-за загруженности по времени. Для других любая физическая нагрузка выглядит как изматывающий фактор, мешающий учебе. Причин может быть, таким образом, множество.

Посещение студентами занятий по физической культуре иногда обязывает, а не удовлетворяет. Желание заниматься спортом должно быть искренним, исходить от самосознания личности, а не являться результатом страха «не получить зачет». Поэтому зачет не должен иметь превосходство над процессом получения удовольствия от двигательных действий.

Если сравнивать опыт СССР и современной России в привлечении молодежи к занятиям физической культурой следует отметить, что формирование здоровьесберегающей среды в вузе являлось приоритетной задачей для Советского Союза, приложившего много усилий в попытке найти оптимальный вариант решения этой проблемы. В СССР имела место четко сформированная система управления физическим воспитанием, находящаяся под контролем государства и им же финансируемая. Положительным в советском опыте является четкое регламентирование понятия «здоровьесберегающая среда», разработанные программы по физической культуре, государственный стандарт (комплекс ГТО). Советский опыт имеет значение для

проведения современных разработок здоровьесберегающей среды, которые бы четко определили принципы и стандарты здоровьесбережения в высших образовательных заведениях с учетом современных требований к образовательному процессу.

К началу 21 века российская высшая школа оказалась не готовой к осознанию значения физической культуры для формирования здоровья нации, воспитанию гармонично развитой личности и совершенствованию систем, регулирующих здоровье организма. Затянувшиеся на десятилетия противоречивые и эклектичные реформы, изменив социальный статус физической культуры, углубили разрыв между общественной потребностью в подготовке гармонично развитых специалистов и реальным уровнем их физической культуры. Практика физической культуры студентов сегодня не обеспечивает того уровня их физической, интеллектуальной и когнитивной подготовки, которого требует современный учебный процесс.

Процесс приобщения личности к физической культуре - это кропотливая работа, требующая специалистов физической культуры, российской спортивной и научной элиты, социальной мобильности и самоотверженности в развитии физкультурно-спортивного движения как здоровьесформирующего, динамичного, эстетически привлекательного способа самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности средствами физической культуры. Возрождение массового физкультурно-спортивного движения должно получить шанс перейти из разряда идей в стадию реально действующего государственного проекта.

Каждая личность является частью малой группы и общества и следовательно способствует формированию и становлению определенных идей и ценностей. Тем самым, можно сказать, что приобщение отдельной личности к занятиям физической культурой незамедлительно должно повлечь развитие спорта в обществе.

В решении данной проблемы необходимы совместные усилия Правительства, руководителей региональных и местных органов власти, общественных, профсоюзных организаций, средств массовой информации и населения.

Для того, чтобы привлечь студентов к занятиям физической культурой необходимо:

- принятие мер утверждению в обществе культа здорового образа жизни, культуры заботы и ответственности каждого за свое здоровье, цивилизованного досуга;
- разработать систему мер, направленных на популяризацию спорта;
- создание спортивных клубов при ВУЗах;
- при составлении расписания занятий по физической культуре необходимо учитывать распределение и других дисциплин;
- проводить факультативные занятия по различным направлениям;
- предоставить студентам более широкие возможности заниматься не только по «способностям», но и по «предпочтениям».

Литература

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания// «Феникс».-2008.-384 с.
2. Виленский М. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов. // Академика (Юристъ-Гардарика),.- 2007 .
3. Ильинича В.И. «Физическая культура студента»: Учебник М.,-2004.
4. Николаев Ю. М. О смене парадигм теоретического знания в сфере ФК // Теория и практика физической культуры,.-2007- с.59
5. www.info.sibnet.ru

Ю.В. Николаева
Научный руководитель – старший преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Киберспорт и реальная жизнь

Целью моей статьи не является открыть что-то новое. Тема, которую я выбрала для своей статьи - очень непростая по оформлению и написанию текста. Мысль воплощения этой темы в жизнь пришла мне в голову совершенно случайно. Цель статьи - узнать различие между Киберспортом и обычной реальной жизнью.

В реальной жизни взрослые, подростки и дети приходят играть на спортивные коробки, оборудованные всем необходимым. Так же состоят дела и в Киберспорте. А приходят люди в компьютерные клубы совершенно с такими же целями, как и на спортивную площадку или стадион – получить свою долю удовольствия и адреналина. По Киберспорту так же проводятся мировые спортивные чемпионаты. История его началась с игры Doom 2 и Quake, которые имели режим сетевой игры через локальную сеть. Благодаря популярности игры Quake, в 1997 году в США появилась первая лига Киберспортсменов — Cyberathlete Professional League. Россия стала первой страной в мире, которая признала Киберспорт официальным видом спорта. Это произошло 12 марта 2004 г. по распоряжению главы Госкомспорта России Вячеслава Фетисова. Однако через несколько лет Киберспорт был исключен из Всероссийского реестра видов спорта вследствие того, что он не соответствовал критериям, необходимым для включения в этот реестр: развитие в более чем половине субъектов Российской Федерации и наличие зарегистрированного в установленном порядке общероссийского физкультурно-спортивного объединения. Однако компьютерный спорт продолжает присутствовать в перечне видов спорта, признанных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также перечне видов спорта для введения в государственные программы физического воспитания населения.

На данный момент по Киберспорту проводятся мировые спортивные чемпионаты. Призовые фонды которых достигают четверть миллионов долларов и даже больше. При всех примерах и сравнениях, становится понятно, что Киберспорт абсолютно схож с реальной жизнью и спортом. И те и другие могут, заниматься творческой деятельностью, следить за интереснейшими матчами, получать призы, зарабатывать деньги.

Итак, я пришла к выводу, что Киберспорт и спорт большой - две очень схожие структуры. Они похожи практически всем – начиная от чеков с хорошими деньгами, заканчивая инвентарем. Киберспорт – относительно молодой вид деятельности, образ жизни. И пока он развивается, развиваемся и существуем мы!

Д.О. Нурибеков
Научный руководитель – старший преподаватель В.А. Карасёв
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Развитие российского футбола

1. Программы развития футбола за 10 лет.

Самая знаменитая ныне программа ФИФА развития футбола под названием «ГОЛ» по своим целям очень близка программе финансовой помощи и включает в себя строительство зданий для офисов федераций футбола, тренировочных или технических центров национальных команд, установку полноразмерных естественных газонов либо искусственных полей последнего поколения, офисного оборудования, содействие развитию юношескому футболу и т.д..

2. Проблемы развития российского футбола

- Неэффективная работа по развитию организованных форм занятий среди детей и учащейся молодежи.
- Старение и выбытие основных фондов и оборудования физкультурно-спортивных сооружений.
- Неэффективность существующей системы по подготовке спортивного резерва для сборных команд страны.

3. Подпрограмма "Развитие футбола в Российской Федерации на 2008 - 2015 годы"

Подпрограмма «Развитие футбола в Российской Федерации» направлена на комплексное решение проблем физического воспитания и оздоровления населения путем целенаправленного использования всех возможностей футбола.

4. Развитие футбола до 2011 года

Основной задачей РФС является развитие и популяризация футбола в Российской Федерации, повышение его роли во всестороннем и гармоничном развитии личности, укреплении здоровья населения, формировании здорового образа жизни.

5. Итоги проделанных работ.

В последние годы совершенствование и развитие российского футбольного хозяйства направлены в первую очередь на укрепление федераций футбола на местах, развитие их инфраструктуры, более тщательного подбора кадров, предоставления региональным объединениям и региональным федерациям футбола больше самостоятельности в решении финансовых вопросов, воспитании футболистов и тренеров.

Литература

1. <http://www.alisheraminov.ru/>
2. <http://www.eurosport.ru/>
3. <http://ru.wikipedia.org/>
4. <http://sport.rambler.ru/news/football/>

А.Л. Павленко
Научный руководитель – старший преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Физическое воспитание как значимый фактор современного образования

«Физическое воспитание важно не только в школе, но и в высшем учебном заведении» - это главная мысль моей статьи. Человек подвержен множеству внешних и внутренних факторов, которые, порой, не позволяют ему осуществлять то, что запланировано. Физическая культура-это целенаправленное выполнение комплекса упражнений, возможно каждодневное или же 2 раза в неделю, это не столь важно. Важно то, что эти упражнения, которые повторяются день ото дня, усложняются, модифицируются, позволяют нам выработать внутри себя систему, определенный способ мышления, убрать сумбур из мыслей, действий, поступков. Мне кажется, что физическое воспитание молодежи должно начинаться, прежде всего, с заинтересованности. Конечно, у каждого преподавателя своя методика по проведению занятий, но именно выработка интереса учащихся к занятиям и позволяет сделать пары физической культуры более продуктивными и желанными. Как бы то ни было, учитывая снижение уровня жизни, ухудшение экологических условий, сокращение медицинских и социальных государственных программ, на передовые позиции выдвигаются проблемы здоровья современной молодежи. Спорт помогает человеку развивать в себе такие качества характера как: самоотверженность, сила воли, настойчивость, достижение цели, самообладание, волю к победе и т.д. А так же красивую фигуру, осанку, подтянутость. Занятие спортом хорошо влияют на умственные способности человека, ведь это так важно в высших учебных заведениях. Во время учебы студенты получают большие умственные нагрузки, что негативно сказывается на здоровье и пожалуй только спорт лучший способ поддержать себя в отличной физической и духовной форме. Занятия физической культурой это возможность придерживаться здорового образа жизни. Сформировать отношения к здоровью как важнейшей ценности, дать необходимые для жизни каждого индивидуума знания по валеологии, научить придерживаться здорового образа жизни- и есть приоритетная задача современного физкультурного образования. Дав термин «физической культуре» можно выявить главную задачу, которой является оздоровление и развитие физической подготовки человека. Как сказал А. П. Чехов «В человеке все должно быть прекрасно...»

С.М. Пичугина
Научный руководитель – старший преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Проблема доступности фитнес-центров

Каждый житель любого города старается найти время для себя. Это время он старается провести с пользой и удовольствием. Поддержание себя в форме – залог того, что человек ощущает себя здоровым, бодрым, сильным, и как следствие нужным и социально-активным. Люди, ведущие образ жизни «в стиле фитнес» лучше выглядят, меньше болеют, на них приятно смотреть, они более продуктивны во всех сферах, позитивны и энергичны. Фитнес – это еще и возможность вырваться из рутины, способ сменить деятельность и снять стресс, поставить новую планку и преодолеть себя.

В крупных городах фитнес клуб является, своего рода, ареной социального одобрения и признания со стороны коллег, партнеров по бизнесу. Если люди проводят тренировки, это говорит не только о том, что человек успешен в семье, на работе, у него нет проблем в финансовом плане, но еще и то, что он умеет распоряжаться собственным временем.

В регионах наблюдается взлет интереса к фитнесу. Ведь быть подтянутым и здоровым всегда модно, вне зависимости от географии. Но это еще говорит и о том, что уровень жизни в городах поднимается. Нельзя сказать однозначно, что к такому числу относится большая часть населения городов, но все же уровень посещаемости фитнес - центров растёт.

В середине 90-х годов, когда стали появляться первые фитнес центры в России и стоимость клубных карт могла достигать 6 000 долларов в год, фитнес был премиальным сегментом досуга. Так, «Планета Фитнес», открывшая свой первый клуб в 1997 году была, пионером на российских просторах, изменившая представление о доступности фитнес услуг. Подобная стратегия возымела успех¹. Фитнес индустрия начала активно развиваться, предлагая клиентам новые адреса, услуги, цены и т.д. Сегодня у потенциального клиента, открывающего СМИ или Интернет, складывается впечатление, что альтернатив безграничное множество. И это на самом деле так. Но стоит отметить то, что как раз основное количество фитнес – центров недоступны для большинства слоев населения. Это определяется тем, что данная сфера относительно нова для России. Поэтому многие фитнес – центры только открываются или даже целые сети фитнес - центров. Но для того, чтобы поднять фитнес – центр, укрепить его на рынке потребления услуг, необходимо вложить немалые суммы, которые и «набегают» за пользование услугами данных фитнес – центров. Отсюда и идут значительные наценки на услуги, предоставляемые такими центрами – новичками.

Огромное преимущество перед новыми создавшимися фитнес – центрами имеют сети тех центров, которые создавались еще в самом начале зарождения фитнес – индустрии в России. Обычно такие фитнес – центры не делают значительных наценок для уплаты аренды за помещение, не облагают огромными налогами и НДС предоставляемые услуги. В подобных центрах существует система скидок для постоянных клиентов. Но. Прежде чем стать таким клиентом и получить незначительную скидку или подарочный сертификат, необходимо постоянно планировать проведение своего досуга в таком фитнес – центре. Как правило, подобные системы построены на регулярном посещении центра. Это уже, само по себе, предполагает вложение немалых денег.

Следует также привести статистику, которая говорит о том, что цены на фитнес – услуги в России значительно выше, чем в других странах, и еще раз отметить малодоступность фитнес – центров для большинства людей.

¹ [Перспективы развития фитнеса в 2011 году, www.fitness.ru]

Как показывает исследование компании Magram Market Research, доля населения, занимающегося фитнесом в Лондоне составляет 26%, в Париже - 15% горожан, в Москве - 3%, в Санкт-Петербурге - 1,5%².

Несмотря на то, что фитнес-услугами пользуется небольшое количество россиян, эта индустрия показывает довольно высокий рост. За последние пять лет объем российского фитнес-рынка вырос в три раза.

Если в 2003г. общий объем этого рынка в России в денежном выражении составлял 300-350 млн долларов, в 2007г. он преодолел рубеж в 900 млн долларов. По различным оценкам, в России насчитывается около 1,5-2 тыс фитнес-клубов, треть их расположена в Москве.

Стоит отметить, что в начале своего развития фитнес-индустрия делала ставку на обеспеченных клиентов, объясняя это тем, что этот бизнес достаточно затратный. "Бюджетное открытие фитнес-клуба варьируется от 800 до 2000 долл на квадратный метр в зависимости от того, в каком состоянии и на каких условиях берется помещение, от технического наполнения центра, дизайнерских решений", - прокомментировал в программе "Сфера интересов" на РБК-ТВ генеральный директор сети фитнес-клубов World-Class Дмитрий Бабанов.

Считается, что по сравнению с Западом в России очень высокие цены на фитнес-услуги. Например, в Америке один день посещения спортивного клуба может стоить один доллар. Однако представители фитнес-индустрии считают, что подобные сравнения не отражают реального положения дел. Во-первых, когда проводятся подобные сравнения, не учитываются климатические условия России, которые вынуждают постоянно поддерживать определенный температурный режим. А во-вторых, не принимаются во внимание цены в их элитных клубах.

Представители этого бизнеса отмечают, что ситуация с развитием фитнес-услуг в Москве и регионах различна. Если в столице открываются заведения от демократичного до премиум-сегмента, то в регионе этот рынок практически не заполнен. В зависимости от цены услуги за месяц можно выделить три фитнес-сегмента. В премиум сегменте стоимость занятий достигает более 200 долларов, в среднем - от 80 до 150 долларов, в нижнем - от 30 до 70 долларов.

При этом насыщение премиум сегмента достигает практически 100% (в основном в столице), а так называемый демократичный формат практически не заполнен, отмечают участники рынка. При том, что рынок фитнес-индустрии далек от насыщения за исключением премиального сегмента, существует конкурентная борьба между игроками. Игроки-одиночки говорят, что если крупные игроки не вытеснят их полностью с рынка, то по крайней мере изменят структуру расстановки сил в фитнес-индустрии.

В дальнейшем расширение бизнеса фитнес-центров в России будет происходить за счет открытия заведений демократичного формата. Наиболее привлекательными регионами, где годовой абонемент в фитнес-клуб может стоить от 900 до 1600 долларов, являются Москва, Санкт-Петербург, Поволжье, Западная Сибирь из-за высоких показателей платежеспособности населения.

По оценкам экспертов, в течение четырех-пяти ближайших лет рынок сохранит прежнюю динамику роста на уровне 30-40% в год.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что такая индустрия как фитнес в России развивается, расширяет не только свои территориальные масштабы, но и старается создать наиболее благоприятные условия для потребителей фитнес – услуг. Хочется надеяться, что спустя некоторое время фитнес - центры станут доступными для большинства населения. Каждый житель любого города, независимо от территориального расположения, сможет посещать такой центр и проводить свое свободное время не только с пользой, но и удовольствием для самого себя.

Литература

1. Перспективы развития фитнеса в 2011 году, www.fitness.ru
2. Фитнес - центры станут более доступными для россиян, www.advertology.ru

² [Фитнес - центры станут более доступными для россиян, www.advertology.ru]

А.И. Поплова
Научный руководитель – старший преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Энергетические напитки и их влияние на организм

В современное время люди часто употребляют энергетические напитки. В основном это распространилось у молодежи, которые уже не могут представить себе повседневную жизнь или вечеринку без алкоголя. Что же такое энергетические напитки? Энергетические напитки - это безалкогольные или малоалкогольные напитки, стимулирующие нервную систему человека. В состав такого напитка в основном входит кофеин, таурин, гуарана и матеин. В основе чего дают человеку бодрость, насыщенность и расслабленность. Каждый человек может подобрать напиток «под себя» т.е. подобрать себе напиток по своим потребностям. Их подразделяют на группы: в одних в основном содержится кофеин, а в других витамины и углеводы.

Молодому студенту, готовящемуся к экзамену, который не спит уже 3 день, вполне может помочь энергетик. Ведь действие 1 чашки кофе держится примерно 2 часа, а действие напитка 3-4 часа. Но не стоит его применять в безукоризненном применении, частое употребления напитка ведет к нарушению сердцебиения, кровообращения и повышается нервность. Людям страдающим с сердечными заболеваниями, беременным, детям, пожилым страдающим от гипертонии, не советуют его применять.

Так как же влияет энергетический напиток на спорт? Многие люди занимаются фитнесом, накачивают свои мышцы или просто занимаются спортом, таким людям крайне опасно применять энергетик. Почему? После тренировки, если человек принял дозу энергетика, у него может сильно подняться кровяное давление, что может привести к необратимым последствиям. Все энергетические напитки высококалорийны, поэтому если хотите похудеть и пьете при этом энергетик, то у вас ничего не выйдет.

Так же можно привести пример из исследований ученых. Взяли 36 человек, которые не занимались спортом, вели обычный образ жизни и жаловались на постоянные боли в костях. Участников разделили на три группы, в первой группе люди занимались на велотренажере по двадцать минут 3 раза в неделю в умеренном темпе. Испытуемые во второй группе совершали те же самые упражнения, но давали себе меньше нагрузок, а в третьей группе участники совсем не занимались физкультурой, но пили энергетические напитки, данное исследование продолжалось 12 недель. У участников из первой и второй группы, по сравнению с третьей группой, общий уровень энергии поднялся на 20%.

Небольшая физическая нагрузка – это отличный способ чувствовать себя бодрее. Разминка гораздо полезнее, чем кофе или энергетические напитки.

Т.Ю. Рябоконт
Научный руководитель – профессор, канд. пед. наук Т.Г. Пронюшкина
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: sgd_mivlgu@mail.ru

Технологии здорового образа жизни как меры по поддержанию активного долголетия

В настоящее время в кругах отечественных и зарубежных ученых наблюдается интерес к изучению и применению социальных технологий здорового образа жизни для пожилых граждан. Эти технологии представляют собой комплекс методов, направленных на поддержание активного долголетия данной социально-демографической группы. Ключевым понятием деятельности в указанном направлении является «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Следует отметить, продолжительность жизни и здоровья на 50% зависят от образа жизни, который человек создает себе сам, на 20% от наследственно обусловленных биологических факторов, еще на 20% от внешних экологических факторов и лишь на 10% от усилий медицины. Медицина не может гарантировать человеку сохранение абсолютного здоровья и долголетия, если у него нет установки на самосохранительное поведение и желание как можно дольше быть здоровым и трудоспособным. Здоровый образ жизни — определяющий фактор здоровья и долголетия, требует от человека определенных усилий, а большинство людей пренебрегает его правилами. По определению академика Н.М. Амосова, "Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя".

Задачами социальных технологий ЗОЖ для пожилых являются: пропаганда здорового образа жизни; улучшение качества жизни пожилых людей; укрепление уверенности в себе; расширение социальных ролей пожилых людей. Исходя из этого, существуют следующие формы работы:

- организация регулярного медицинского осмотра;
- организация гимнастики;
- организация рационального питания;
- сохранение и поддержание жизненного потенциала, укрепление физического здоровья;
- реализация желаний, возможностей, умений;
- организация досуга.

1) Организация регулярного медицинского обследования. Важна ежегодная диспансеризация и ранняя диагностика. Доказано, что обнаружить болезнь до того, как она обострилась,— значит, продлить жизнь. По данным исследователей-геронтологов, мужчины, перешагнувшие 40-летний рубеж, могут надеяться на два лишних года жизни при условии ежегодного медицинского осмотра. Женщины в возрасте за 30 лет, ежегодно проверяющие свое здоровье, могут прибавить к своей жизни четыре года.

2) Организация гимнастики. Утренняя гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние.

Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой - получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

3) Организация рационального питания. Продукты, предотвращающие старение: рыба, фрукты и овощи, зелень и листовые овощи, бобовые, йогурт и кефир, орехи и семечки, острый перец, вода.

4) Сохранение и поддержание жизненного потенциала, укрепление физического здоровья. Следует использовать такие методы как: аромотерапия, фитотерапия, физиотерапия, оздоровительная гимнастика; аэробика под музыку "старых" песен, массаж, ЛФК.

5) Реализация желаний, возможностей, умений. При поступлении престарелых и инвалидов в геронтологический центр следует выявлять склонности пожилых к различным видам трудовой деятельности, формировать трудовые группы со сходными личностными и психоэмоциональными характеристиками. В процессе создания таких групп учитывается возраст человека, его физическое состояние, состояние здоровья и работоспособность, желание.

Главной задачей на данном этапе является организация занятости пожилых. Цель организации занятости – восстановить, оживить, стимулировать социальную активность, что способствует насыщению жизни осмысленным содержанием и продлению самой жизни. Для этого необходимо организовать:

- трудотерапию (шитье, вязание, "зеленая аптечка" - выращивание лекарственных растений для фито-бара, цветники, садоводство, огородничество, комнатное и декоративное растениеводство, бисероплетение, художественная роспись по дереву, изделия из кожи и сухих растений и семян, плетение из проволоки, лозы, изделия из природного и нетрадиционного материала и др.);

- ретро-вечера (ностальгические вечера - просмотр старых фильмов, семейных фотографий, рассказ интересных семейных историй).

б) Организация досуга. Терапия средой, которая включает поддержание благоприятного психологического микроклимата, сохранение возможного уровня активности пожилых людей, предупреждение болезненных реакций. Эти цели достигаются организацией комфортных бытовых условий, трудовой занятости, содержательного досуга: экскурсии, игры (лото, шахматы, шашки, домино, лапта, городки), проведение праздников (дни рождения, памятные даты и т.д.), организация и проведение конкурсов ("А ну-ка, бабушки!", "А ну-ка, дедушки!", "Лучшая клумба сезона", "Лучшая пара на паркете", "Конкурс снежных скульптур" и пр.), книготерапия.

Таким образом, можно сделать вывод, что жизнь можно продлить с помощью следующих факторов:

- труд, приносящий удовлетворение;
- двигательная активность;
- рациональное питание;
- нормальный сон;
- умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм;
- спокойное психологическое состояние;
- счастливый брак;
- отказ от вредных привычек;
- взаимоуважение, взаимопонимание.

Человеческий организм как совершенный механизм рассчитан на длительную жизнеспособность и продолжительность жизни, что во многом определяется тем, как человек сам себе ее строит, — сокращает или продлевает, как заботится о своем здоровье, так как именно здоровье является главной основой долголетия и активной творческой жизни.

И.И. Селюминов
Научный руководитель – старший преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Средства, формы и методики ЛФК

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.

Термин «лечебная физкультура» обозначает раздел медицины, который изучает лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры.

Основным методом ЛФК является лечебная гимнастика. Лечебная гимнастика представляет собой специальные физические упражнения, подобранные для лечения. Основным же средством ЛФК считаются физические упражнения, которые применяются исходя из задач лечения, с учетом различных факторов, таких как клинические особенности, функциональное состояние организма и общая физическая работоспособность. Форма лечебной физической культуры — организационная форма, в рамках которой применяются средства и осуществляются методы ЛФК.

Методы (или методики) одновременно являются задачами ЛФК. Методика именуется в соответствии с заболеванием, при котором она применяется.

Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания, используют комбинации различных форм и средств ЛФК. Наиболее применяемыми формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные.

Отдельно стоит раздел детской лечебной физкультуры. Основной формой детской ЛФК являются игры, они позволяют направить активность детей в нужное русло. Например, игра в мяч на берегу реки связана с необходимостью ходьбы и бега по неровному грунту и песку.

Существует 3 основных вида организации занятий ЛФК: индивидуальный (с тяжелыми больными), групповой (по принципу единого характера заболевания) и самостоятельный.

Обобщая все выше сказанное - лечебная физкультура — это самостоятельная научная дисциплина, объединенная по существующему государственному стандарту в единую научную специальность: «лечебная физическая культура и спортивная медицина с курсами курортологии и физиотерапии», имеющая шифр научной специальности 14.00.51.

Влияние занятий на открытом воздухе на организм студента

Двигательная активность - это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни. Сниженная двигательная активность, проявляющаяся в ограничении пространственных и силовых характеристик движений, негативно отражается как на состоянии физиологических систем, так и на деятельности организма студентов в целом, что провоцирует детренированность организма, и негативно отражается на функционально физическом состоянии. Это сопровождается изменениями регионарного кровообращения.

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, в частности, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Под влиянием физических упражнений тонизируется центральная нервная система, а это способствует улучшению нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга, взаимодействию коры и подкорки, увеличению физиологических процессов в организме, в том числе сократительной способности миокарда, газообмену в бронхолегочном аппарате и вентиляции. Следовательно, физические упражнения оказывают общее оздоровительное влияние на организм и тем самым дают возможность благоприятно проявиться другим механизмам лечебного действия.

Таким образом, лечебное действие физических упражнений проявляется в виде тонизирующего влияния, трофического действия, формирования компенсаций и нормализации всех функций организма.

Поэтому я решила выяснить какое влияние оказывают занятия на открытом воздухе на организм студента

Влияние занятий на свежем воздухе на организм студентов

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма человека. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий в спортивной форме при достаточной двигательной активности обеспечивает хороший закалывающий эффект. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закалывающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

При применении физических упражнений на свежем воздухе восстанавливается приспособляемость к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям и стрессам.

Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья. Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры и т.д.) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

Преимущества физических упражнений, выполняемых на природе, неоспоримы, потому как именно в это время человеческий организм получает необходимое количество кислорода,

которого совершенно недостаточно в тех случаях, когда мы занимаемся спортом, находясь в закрытых помещениях.

Литература

1. Алексеев Н.А.-Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов.
2. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской СИ. – Здоровье, его сберегающие технологии в подготовке специалистов.
3. Новиков А. Д. -Теория и методика физического воспитания
4. Андриющенко, Л.Б. Анализ реализации уровня специальной подготовленности баскетболистов в условиях соревновательной деятельности: Сборник докладов / Л.Б. Андриющенко. Волгоград: ВГАФК, 1995. - С.111-113.
5. Жерновников, В.М. Экспериментальное обоснование начальной спортивной подготовки и ее влияние на формирование афферентных систем и навыков игровой деятельности у детей 11-13 лет: Автореф. дис. . канд. пед. наук / В.М Жерновников. М., 1975. - 16 с.

А.А. Соколов
Научный руководитель – старший преподаватель В.А. Карасёв
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Аэробная и анаэробная нагрузка у футболистов

Аэробное упражнение — любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности. Аэробный означает "с кислородом", подразумевая, что одного кислорода достаточно для адекватного удовлетворения потребности в энергии во время физического упражнения. Как правило, упражнения легкой или умеренной интенсивности, которые могут поддерживаться в основном аэробным метаболизмом, выполняются футболистами в течение длительного периода времени. Противоположностью аэробного упражнения является анаэробное упражнение.

Анаэробное упражнение — в этом виде двигательной деятельности энергия вырабатывается за счет быстрого химического распада «топливных» веществ в мышцах без участия кислорода. Этот способ срабатывает мгновенно, но быстро истощает запасы готового «топлива» (0,5 — 1,5 мин), после чего запускается механизм аэробной выработки энергии.

С энергетической точки зрения, все скоростно-силовые упражнения относятся к анаэробным. Предельная продолжительность их - менее 1-2 мин. Для энергетической характеристики этих упражнений используется два основных показателя: максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость (способность). Максимальная анаэробная мощность. Максимальная для данного человека мощность работы может поддерживаться лишь несколько секунд. Работа такой мощности выполняется почти исключительно за счет энергии анаэробного расщепления мышечных фосфагенов - АТФ и КрФ. Поэтому запасы этих веществ и особенно скорость их энергетической утилизации определяют максимальную анаэробную мощность. Короткий спринт и прыжки являются упражнениями, результаты которых зависят от максимальной анаэробной мощности.

Для оценки максимальной анаэробной мощности часто используется тест Маргарин. Он выполняется следующим образом. Испытуемый стоит на расстоянии 6 м перед лестницей и вбегает по ней, как только можно быстрее. На 3-й ступеньке он наступает на выключатель секундомера, а на 9-й - на выключатель. Таким образом, регистрируется время прохождения расстояния между этими ступеньками. Для определения мощности необходимо знать выполненную работу - произведение массы (веса) тела испытуемого (кг) на высоту (дистанцию) между 3-й и 9-й ступеньками (м)-и время преодоления этого расстояния (с). Например, если высота одной ступеньки равна 0,15 м, то общая высота (дистанция) будет равна $6 * 0,15 \text{ м} = 0,9 \text{ м}$. При весе испытуемого 70 кг и времени преодоления дистанции 0,5 с. мощность составит $(70 \text{ кг} * 0,9 \text{ м}) / 0,5 \text{ с} = 126 \text{ кгм/с}$.

Таким образом, уровень МПК зависит от максимальных возможностей двух функциональных систем: 1) кислородтранспортной системы, абсорбирующей кислород из окружающего воздуха и транспортирующей его к работающим мышцам и другим активным органам и тканям тела; 2) системы утилизации кислорода, т. е. мышечной системы, экстрагирующей и утилизирующей доставляемый кровью кислород. У спортсменов, имеющих высокие показатели МПК, обе эти системы обладают большими функциональными возможностями.

Литература

1. КОЦ Я.М. - Спортивная физиология, <http://www.natahaus.ru>
2. Д. Уилмор, Д. Костил. – Физиология спорта и двигательной активности. «Олимпийская литература», Киев
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. — М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

В.О. Тамонова
Научный руководитель – старший преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт Владимирского государственного университета
602264 г. Муром, Владимирской обл., ул. Орловская, д. 23
e-mail: Oid@Mivlgu.ru

Паралимпийские игры

Спорт-это движение, а значит жизнь. Каждый спортсмен на олимпиаде соревнуется за право быть первым, лучшим, единственным на пьедестале. Но есть олимпиада для людей с ограниченными возможностями, для инвалидов, где неважно кто займет место лидера и кому будет вручена медаль, цель этих игр – борьба с их болезнью, одиночеством, общим убеждением неспособности, борьба с самим собой. Паралимпийские игры насчитывают 26 видов спорта. Только вдумайтесь: люди, лишённые слуха или зрения ставят рекорды в соревнованиях, когда тысячи абсолютно здоровых людей сидят дома и говорят о том, как им тяжело работать или бороться с лишним весом. Каждая тренировка для параолимпийцев - невероятное усилие над собой; каждая игра – победа над недугом. Учеными доказано, что физические нагрузки способны продлевать жизнь и лечить заболевания, а так же являются профилактикой серьезных костных повреждений. Исследования в этой области показали необходимость физических нагрузок не только для простого поддержания формы и биологического баланса, но и в целях эмоционально-психической тренировки, так как любое усилие есть цель, а цель мотивирует нас на ее достижение, что в итоге помогает в развитии больного. Открытие всё новых видов спорта для инвалидов – исключительно их заслуга, ведь если бы они не развивали свой талант путём сложных тренировок и невероятных усилий состязания не стали бы целой олимпиадой с многомиллионной аудиторией, болеющей за каждого спортсмена. Таким образом, создание параолимпийских игр не только ключ к совершенно равному, уважительному отношению к инвалидам, но и способ помощи им, а самое главное – их саморазвитие.

Репродуктивное здоровье населения: социальный аспект

Репродуктивное здоровье населения является фактором национальной безопасности, критерием эффективности социальной и межведомственной экономической политики государства. В существующих социально-экономических условиях, когда наблюдается падение рождаемости и высокий уровень смертности населения, проблема охраны репродуктивного здоровья приобретает особую социальную значимость.

По определению ВОЗ, репродуктивное здоровье - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а именно - отсутствие болезней или недугов во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов [2]. Это понятие было введено еще в 80-ых годах. Белорусские учёные Е.Д. Смоленко, И.М. Прищепа, О.Л. Кудина, О.А. Пересада уточняют, что это означает также возможность удовлетворённой и безопасной сексуальной жизни, способность к воспроизведению (деторождению) и самостоятельному решению вопросов планирования семьи [1].

На наш взгляд, репродуктивное здоровье-это сложное психо- социально- медицинское явление, характеризующееся отсутствием болезней репродуктивной системы, социальным благополучием, позволяющем решать вопросы планирования семьи. Процесс характеризуется как с индивидуальных позиций, так и с общественных и подразумевает устойчивую мотивацию людей на создание благополучной семьи и привлекательность для них личностной модели примерного семьянина.

Нами проводилось социологическое исследование (анкетный опрос, 2012), целью которого являлось выявление репродуктивных установок населения г. Муром. Было распространено и проанализировано 238 анкет среди 18-45 -летней возрастной категории граждан. Эта возрастная категория была разделена на молодежь (18-30 лет) и людей среднего возраста (31-45лет).

Одним из факторов сохранения своего репродуктивного здоровья является ведение здорового образа жизни: не употребление алкоголя, табака, занятие физической культурой. Данные опроса показали, что отношение к алкоголю с возрастом меняется. Если среди более молодежи 22,9 % не употребляют алкоголь, то среди второй возрастной группы это число снижается до 13 %. Число людей, выбирающих слабоалкогольные напитки (пиво, вино и т.д.) с увеличением возраста уменьшается с 18% до 13% . Самый же популярный ответ среди респондентов был «только по праздникам/в компании»(69% среди старшей возрастной группы и 58% среди молодежи).

Относительно курения наблюдается следующая ситуация: чуть больше половины всех опрошенных не курят вовсе, количество респондентов, которые курят много, увеличивается с 13,9% среди молодежи до 25,5 % среди людей среднего возраста. Не очень значительно увеличивается число людей, которые курят редко, с 18,9 % среди 17-30-летних до 20,5% среди 31-45-летних. 13,9 % опрошенной молодежи заявили о том, что бросают курить.

Учеными уже доказано, что и алкоголь и табак наносят вред репродуктивному здоровью. Ослабляя физические и моральные силы родителей, они приводит к появлению детей, имеющих проблемы со здоровьем.

Среди занятий спортом прослеживается тенденция уменьшения с возрастом числа любителей заниматься физической культурой. Самый же популярный ответ среди опрошенной молодежи- «занимаюсь спортом по настроению» - около 55%, среди второй возрастной группы- не занимаюсь спортом вообще -50%.

Если говорить о рационе питания, то результаты исследования показывают: очень большое число людей либо постоянно употребляют продукты, содержащие канцерогены, острое, жирное, жаренное, либо эти продукты всё равно присутствуют в рационе. Лишь у 10,6% молодежной возрастной группы и у 21 % старшей рацион продуман.

Примерно у 70% и у первых и у вторых случаются нервные потрясения. И лишь треть опрошенных заявили о том, что стрессогенных факторов в их жизни мало.

Таким образом, можно сделать вывод, что данные тенденции будут негативным образом сказываться как на общем состоянии организма, так и на репродуктивных возможностях молодых людей.

Ответов на вопрос «Что для Вас аборт?» изначально предусмотрено не было, что было сделано умышленно, т.к. позволило выявить наиболее точные суждения респондентов. Среди распространенных ответов можно отметить «это убийство», «смерть», «ужасно», «неприемлемо». Так ответило 68% молодежи и 54,5% людей среднего возраста. То что аборт- «вынужденная мера», «выход из положения», «метод планирования семьи» ответило 15,6% первых и 28,5% вторых. О постепенном привитии среди молодежи духовно-нравственных ценностей может свидетельствовать такой ответ респондентов как - «большой грех»-12,3%.

Но зависимости между тем как воспринимают аборт, и его совершаемостью замечено не было. Аборт имеет особо негативные последствия для молодых девушек, поэтому закономерно, что процент тех девушек, которые делали аборт, составил 7,6, а среди женщин 57. О особо трагичных последствиях аборта отметила одна женщина 39 лет, вследствие которого она не смогла иметь детей, и ребенка ей пришлось усыновить. На вопрос «Болели ли вы заболеваниями, передающимися половым путем» большинство ответили отрицательно, и лишь 2,5 % молодежи и 8,5% другой возрастной группы ответили «да». О наличии в прошлом воспалительных процессов половой системы сообщили примерно 14% молодежи и треть опрошенных среднего возраста.

О количестве имеющихся детей у респондентов среди возрастной группы до 30 лет превалировал ответ «не имею детей»- 86%, 12,3% имеют одного ребенка, остальные - двоих. Это свидетельствует о смещении рождения ребенка на более поздний возраст. Среди людей от 31 года до 45 лет самыми распространенными были ответы «имею одного» -53,5%, «двоих детей»-36%. Тех же кто имеет троих детей оказалось всего 7%.

Репродуктивные потребности также оказались различны среди двух возрастных категорий. Одного ребенка хотят иметь 25% опрошенных, двух 55,7%, самое большое количество трех-12,3%.

Среди старшей возрастной группы одного ребенка хотели бы иметь 28% респондентов, двоих 43%, троих 21 %, а более троих-9,4%.

Также уже отмечалось, что большинство опрошенной молодежи не имеют детей, в то время как опрошенные старшей возрастной группы родили первого ребенка в возрастной границе от 18 до 26 лет- 92,3%.

Идеальные возрастные границы, по мнению всех опрошенных, для рождения первого ребенка в возрасте 22,4 года для женщины и 25,5 для мужчин.

Таким образом, можно сделать вывод что современная молодежь должным образом относиться к своему репродуктивному здоровью, но репродуктивные потребности и установки с течением времени меняются.

Литература

1. Денисюк А.А. Особенности формирования формирования навыков репродуктивного здоровья у учащихся и молодежи: <http://www.bestreferat.ru/referat-200229.html>
2. Яндекс. Словари»Российская энциклопедия по охране труда : <http://slovari.yandex.ru/репродуктивное%20здоровье%20это/Охрана%20труда/Репродуктивное%20здоровье/>