

БЕЛОВЕЖА О. П., гр. А-41

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н. И. Козлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ПРОЯВЛЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ

Введение. Гиподинамия – это уменьшение мышечных усилий, затрачиваемых на удержание позы, перемещение тела в пространстве, на физическую работу. Возникает это состояние при иммобилизации, пребывании в замкнутых помещениях малого объема, малоподвижном образе жизни[1].

Гиподинамия в равной степени может возникать у людей различных возрастов. Чаще всего это явление характерно для людей с недостаточной физической активностью, что связано с неотъемлемым прогрессом современного мира.

У современных людей прослеживается тенденция к малоподвижному образу жизни, что связано с такими социальными проблемами, как урбанизация, развитие машиностроительной и автомобильной отрасли, систем коммуникаций и НТР. Большое влияние также оказывают психологические проблемы, такие как частые депрессии, низкая стрессоустойчивость, склонность к прокрастинации [1].

Цель работы – определить уровень физической активности и симптомов гиподинамии у студентов.

Методы исследования. Изучение литературных источников и информации интернет-сайтов по проблеме исследования, педагогические наблюдения, опрос, статистическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. В ходе наблюдения было отмечено, что студенты 1-го – 4-го курсов, чаще неохотно посещают занятия по физической культуре в университете, придумывают различные причины для того, чтобы не заниматься физической деятельностью.

Нами был проведен опрос, направленный на выявление уровня физической активности и симптомов гиподинамии, среди молодых людей возрастом от 17 до 24 лет (в опросе участвовало 60 человек, среди которых 63% – девушки, 37% – юноши).

В результате анализа опроса мы получили подтверждение предположению о снижении уровня физической активности среди молодежи. Например, на вопрос «Делаете ли Вы утром зарядку?» 4,5% юношей ответили «да», 22,7% – «иногда» и 72,8% – «нет». Среди девушек ответы положительнее: 8,0% – «да», 39,5% – «иногда» и 52,5% – «нет». Регулярно посещают спортзал – 18,2% юношей и 28,9% девушек, иногда – 45,5% юношей и 26,3% девушек, вообще не посещают – 36,3% юношей и 44,8% девушек. В свободное время юноши и девушки выбирают чаще пассивный отдых (59,1% и 55,3% соответственно). Признаки гиподинамии (сонливость, плохое настроение, желание ничего не делать) проявляются у юношей: 31,8% – «да», 36,4% – «иногда» и 31,8% – «нет»; у девушек: 39,5% – «да», 47,4% – «иногда», 13,1% – «нет».

Заключение. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что у современной молодежи выявляется недостаток физической активности.

Опираясь на результаты опроса, следует отметить, что причина гиподинамии может заключаться в предпочтении студентами пассивного отдыха. Студенты выбирают пассивный отдых после напряженного рабочего дня, который включает в себя не только учебные занятия, но и зачастую работу.

В современном мире люди «выгорают» из-за стресса и высокой загруженности. Вследствие игнорирования утренней зарядки и занятий в спортивных залах возникают первые признаки гиподинамии. У девушек признаки гиподинамии выражены сильнее.

Для профилактики гиподинамии, прежде всего, следует увеличить двигательную активность. В повседневной жизни, не прилагая особых усилий, можно отказаться от лифта, транспортных средств [2], чаще совершать пешие прогулки, организовывать уборку в квартире.

Обязательно стоит включить в свой распорядок дня утреннюю гигиеническую зарядку, так как она не только помогает предотвратить возникновение гиподинамии, но и способствует повышению работоспособности, укреплению иммунитета. Езда на велосипеде, плавание способствуют развитию выносливости, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Увеличение физической нагрузки оказывает позитивное влияние на борьбу с гиподинамией, улучшает физическое состояние, работоспособность, настроение и сон. Любая физическая деятельность на постоянной основе, кроме предотвращения гиподинамии, позволяет продуктивно усваивать знания, чувствовать себя комфортно.

Список цитируемых источников

1. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya/>. – Дата доступа: 27.02.2020.

2. Гиподинамия, как одна из актуальных проблем физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017034819/>. – Дата доступа: 27.02.2020.

ДЕМЧУК А. И., гр. П-342,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – В. М. Милковский, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Введение. Совершенствование подготовки современных спортсменов – многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, применение средств фармакологии, питание спортсмена и другие. Тренеры, ученые, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов.