

ожирению. У студенток I курса значение этого индекса соответствует  $30,95 \pm 4,73$ , а у студенток II курса значение индекса соответствует  $27,28 \pm 1,98$ , что также соответствует ожирению. По результатам измерений костного таза студентки I-II курсов СМГ, были разделены на 3 группы: 1) с нормальными размерами – 2 студентки (5,26%); 2) широкий таз – 26 (68,42%) [2]; 3) «смешанная» форма таза была определена у 10 студенток (26,32%) [2,5]. Таким образом, среди обследованных студенток преобладают те из них, которые имеют «смешанный» и широкий таз – 36 студенток, или 94,74%. В последнее время, при проведении подобных исследований достаточно часто определяются нестандартные, так называемые «смешанные» формы узкого таза [2,4]. Полученные данные совпадают с данными Ковтюк Н.И. и других исследователей данного вопроса [3].

**Заключение.** Подводя итоги и с учётом всех выше изложенных материалов исследования можно сделать следующие выводы:

1. У 98,7% студенток с повышенной массой тела, занимающихся адаптивной физической культурой, имеется сложная сочетанная патология с изменениями ИМТ, размеров таза и целого ряда антропометрических показателей и значений специальных индексов.

2. Адаптивная физическая культура, индивидуально подобранная для студентов специальной медицинской группы, со строгим учётом имеющейся патологии, является важным и эффективным звеном при проведении адаптивной реабилитации и требует более широкого применения.

#### **Список литературы**

1. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – Вып. 6. – С. 28–33.

2. Демарчук, Е.Л. Анатомо-антропологические особенности организма и размеры таза женщин на юношеском этапе онтогенеза. автореф. дисс. к. мед. н. – Новосибирск, 2008. – 23 с.

3. Ковтюк, Н.И. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.И. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – Т. №3. – С. 48–49.

4. Лумпова, О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал (г. Иркутск). – 2011. – Т. 104. – №5. – С. 98–101.

5. Richard N. Bergman, Darko Stefanovski, Thomas A. Buchanan, A Better Index of Body Adiposity. Obesity (Silver Spring). 2011 May; 19(5): P. 1083–1089.

## **ПРОФИЛАКТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ГИПОДИНАМИИ**

**Малькова Я.Ю.**

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Гиподинамия – это довольно распространенное состояние, наблюдаемое у большинства людей, как взрослого, так и подрастающего поколения.

В последние годы проблема гиподинамии стала актуальной как никогда ранее, и она ежедневно обсуждается ни одним десятком врачей и ученых по всему миру. Данную проблему особенно остро выделяют в цивилизованных странах, так как именно здесь наблюдается тенденция омолаживания населения.

Врачи все чаще отмечают проблемы, связанные с избыточной массой тела населения, причем не только взрослого поколения, но и подростков. Состояние здоровья последних вызывает колоссальную тревогу и озабоченность, как у представителей здравоохранения, так

и у педагогов, представителей руководства образовательных учреждений и у самих родителей.

Остановимся более детально на формулировке определения гиподинамии. Гиподинамия (или пониженная подвижность) – это нарушение функций организма (например, опорно-двигательного аппарата, системы кровообращения, дыхания и пищеварения и др.) при ограничении двигательной активности людей, а также снижении силы мышечных сокращений. Она возникает вследствие освобождения человека от какой-либо физической активности или труда [1]. В современной научно-популярной медицинской литературе нередко можно встретить также термин гипокинезии, который, в свою очередь, подразумевает снижение или же полное отсутствие двигательной активности вследствие перенесенных тяжелых заболеваний, специфических условий труда в ограниченном пространстве, длительного пребывания в постельном режиме и др. Основное отличие гипокинезии от гиподинамии заключается в том, что при гиподинамии движения осуществляются, но в предельно малом объеме, в то время как при гипокинезии двигательная активность отсутствует вовсе.

Причин, которые приводят к развитию гиподинамии, на сегодняшний день более чем достаточно. К ним можно отнести и чрезмерное количество производственной механизации и автоматизации, и малоподвижный образ жизни, и нерациональное использование личного транспорта, а также вынужденное длительное пребывание в постельном режиме и др. Очень часто к развитию гиподинамии приводит не правильно организованный режим трудовой деятельности и отдыха людей [2].

Рассмотрим основные способы и методы профилактики последствий гиподинамии. Хотелось бы сразу отметить, что избежать довольно серьезных последствий гиподинамии не так уж и сложно и это под силу любому человеку, не безразличному к своему физическому здоровью [3]. Большинство осложнений, вызываемых гиподинамией, являются обратимыми и без особых усилий поддаются лечению, достаточно просто постепенно восполнять недостаток физической активности.

Сохранить свое здоровье можно, следуя несложным правилам:

*Выполнение утренней зарядки.* 7-10 минутный комплекс упражнений дает организму заряд бодрости на весь предстоящий день. Посредством утренней зарядки не только укрепляются мышцы тела, но также активизируется деятельность дыхательной и сердечнососудистой систем.

*Ежедневные пешие прогулки.* Нет необходимости тратить часы на выполнение спортивной ходьбы, достаточно потратить не более 20-25 минут по дороге на работу (учебу) и в обратном направлении. Пешая ходьба оказывает благоприятное воздействие на сердечную мышцу, улучшает снабжение клеток организма кислородом, а также оказывает положительное влияние на нервную систему человека.

*Прогулки перед сном* не только успокаивают и расслабляют организм, но также способствуют нормализации пищеварения.

*Спускание и поднятие по лестницам.* Сейчас, в век тотальной автоматизации и бума информационных технологий, очень важно хотя бы изредка пренебрегать достижениями научно-технического прогресса, вроде лифта или эскалатора, и подниматься (или спускаться) пешком.

*Плавание.* Занятия в бассейне укрепляют большинство групп мышц, помогают работе сердечной мышцы, а также повышают сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешней среды.

Таким образом, необходимо использовать каждую возможность для укрепления мышц своего тела. Ведь движение – это здоровье, а здоровье – это жизнь.

Список литературы:

1. Движение – это жизнь. Профилактика гиподинамии. [Электронный ресурс] URL: <http://www.med-prof.ru/prop4.html> (дата обращения 20.11.2015).

2. Гиподинамия: понятие, причины, последствия, профилактика. [Электронный ресурс] URL: [http://www.syl.ru/article/196097/new\\_gipodinamiya---eto-prichinyi-posledstviya-profilaktika](http://www.syl.ru/article/196097/new_gipodinamiya---eto-prichinyi-posledstviya-profilaktika) (дата обращения 21.11.2015).

3. Гиподинамия – причины, последствия, профилактика. [Электронный ресурс] URL: <http://5psy.ru/samopoznanie/gipodinamiya-prichiny-posledstviya-profilaktika.html> (дата обращения 21.11.2015).

## **ОПТИМАЛЬНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТАРШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

**Хрусталева Д.Д., Копиева Е.С., Шиловских К.В.**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – лицей №32 города Белгорода, Белгород, Россия  
Научный руководитель Шиловских К.В.

В настоящее время в современной педагогике проблема взаимодействия воспитания в соответствии с развитием личности старшеклассников, в том числе физическим, принадлежит наиболее актуальным. Учитывая условия социальной и экологической среды обитания, особое значение приобретает динамика физического развития людей, как фактора, отражающего уровень физического развития организма, особенно на этапе последних двух лет обучения в средней школе.

Решение проблемы здоровья человека всегда было, есть и будет самой важной и сложной задачей, решаемой человеческим обществом на всех этапах его развития. Это важно потому, что именно здоровье человека определяет его возможность жить полноценной жизнью, неповторимо интересной и счастливой. Особое место в системе средств укрепления здоровья принадлежит физической подготовке. Это обстоятельство особенно важно для будущих студентов, поскольку выбор профессии требует профессиональной надежности, профессионального долголетия и безупречного здоровья.

Среди общих и специальных задач, решаемых в сфере физической культуры, выделяются такие, как: укрепление здоровья, повышение уровня общей работоспособности, развитие основных физических качеств.

Успешное решение этих задач в стенах средних учебных заведений чрезвычайно важно, поскольку именно в школе существует обязательная для всех обучающихся государственная программа по физическому воспитанию и именно в там создается фундаментальная база здоровья на много лет вперед, поскольку после окончания средней школы, занятий физической культурой становится меньше, и они направлены чаще всего, только на удовлетворение двигательной активности студентов, а далее, после окончания ВУЗов вообще отсутствует. Недостаточная, ограниченная двигательная активность способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, ожирение и целый ряд других заболеваний.

Таким образом, можно констатировать, что у молодых людей вследствие гиподинамии возникает и развивается преждевременная функциональная слабость внутренних органов, дистрофические явления опорно-двигательного аппарата и преждевременно формируется "старческий" механизм регуляции функционального состояния органов и систем.

Наряду с гиподинамией, достаточно выраженное негативное влияние на состоянии здоровья человека оказывают стрессы. Высокий вынужденный темп учебной жизни, постоянный дефицит времени в быту – это уже стресс.

В свете вышесказанного особое значение приобретает определение роли психофизиологических особенностей развития старшеклассников в условиях онтогенеза, социальной активности и мотивов при формировании стремления к систематическим