

всех тканей и органов питательными веществами и кислородом. В результате развиваются различные органические заболевания [1].

В занятиях лечебной физической культурой при заболеваниях органов дыхания применяются общетонизирующие и специальные (в том числе дыхательные) упражнения.

Общетонизирующие упражнения, улучшая функцию всех органов и систем, оказывают активизирующее влияние и на дыхание. Следует учесть, что выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать нарушение ритмичности дыхания; правильное сочетание ритма движений и дыхания при этом установится лишь после многократных повторений движений. Выполнение упражнений в быстром темпе приводит к увеличению частоты дыхания и легочной вентиляции, сопровождается усиленным вымыванием углекислоты (гипокапнией) и отрицательно влияет на работоспособность.

Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, выведение мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений. Например, толчкообразный выдох и дренажные исходные положения способствуют выведению из дыхательных путей скопившейся мокроты и гноя. При снижении эластичности легочной ткани для улучшения легочной вентиляции применяются упражнения с удлиненным выдохом и способствующие увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы.

При лечебном применении дыхательных упражнений необходимо учитывать ряд закономерностей. Обычный выдох осуществляется при расслаблении мышц, производящих вдох, под действием силы тяжести грудной клетки. Замедленный выдох происходит при динамической уступающей работе этих мышц. Выведение воздуха из легких в обоих случаях обеспечивается в основном за счет эластических сил легочной ткани. Форсированный выдох происходит при сокращении мышц, производящих выдох. Усиление выдоха достигается наклоном головы вперед, сведением плеч, опусканием рук, сгибанием туловища, подъемом ног вперед и т. п. При помощи дыхательных упражнений можно произвольно изменять частоту дыхания. Больше других применяются упражнения в произвольном замедлении частоты дыхания, что уменьшает скорость движения воздуха и снижает сопротивление его прохождению через дыхательные пути. Учащение дыхания увеличивает скорость движения воздуха, но при этом увеличивается сопротивление и напряжение дыхательных мышц. При показаниях к усилению вдоха или выдоха следует во время выполнения дыхательных упражнений произвольно изменять соотношение по времени между вдохом и выдохом (так, при усилении выдоха - увеличивать его продолжительность).

Лечебная физическая культура противопоказана в острой стадии большинства заболеваний, при тяжелом течении хронических заболеваний, при злокачественных опухолях.

#### Список литературы

1. Степаненко А.А. Особенности физической культуры и двигательной активности для студентов-программистов / Степаненко А.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10

#### УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Шевченко А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Мустафина Д.А.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации, но надо признать, что их возможности не используются в полной мере. Это обусловлено многими обстоятельствами.

Во-первых, десятилетиями сфера физкультуры и спорта финансировалась по остаточному принципу, так как недооценивалась роль человеческого фактора в развитии общества.

Во-вторых, с распадом СССР спортивные организации потеряли большую часть финансирования из госбюджета, внебюджетных источников и практически все средства из профсоюзного бюджета, в результате чего произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства, в учебных заведениях, в трудовых и производственных коллективах.

В-третьих, с 1991 г. продолжается тенденция сокращения сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, число которых уменьшилось на 20% и не превышает 198 тыс. В десятки раз снижены объемы отечественного производства спортивных товаров. Для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия.

В-четвертых, многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для миллионов граждан. В физкультурно-спортивную деятельность сегодня вовлечено всего 8-10% российских граждан, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%.

В-пятых, за годы реформ в стране практически не велась пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни людей не приобрел нравственной ценности и меры в качестве одного из направлений государственной политики и воспитательной функции общественных организаций, профессиональных и творческих союзов, средств массовой информации, особенно телевидения.

В-шестых, сведена до минимума научно-исследовательская деятельность. Продолжается отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж, что, с одной стороны, обусловлено высоким уровнем их профессиональной подготовленности, востребованностью на мировом уровне, с другой - отсутствием условий для полноценной работы в России.

В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в

сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Здоровье – величайшая ценность общества и каждого человека, основа экономического процветания страны, материального благополучия каждого, сопротивляемости, устойчивости и надёжности организма человека, его нормальной жизни и долголетия. Здоровье непосредственно влияет на работоспособность и производительность труда, экономику страны, нравственный климат в обществе, воспитание молодого поколения, отражает образ и качество жизни населения страны [1].

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Российского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегосударственной деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан России новую движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здорового образа жизни.

#### Список литературы

1. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Мальгинова Е.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5

#### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТА

Штондин Д.Ю., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни студентов является использование систематических, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья физических нагрузок. Указанные нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

У большинства людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность значительно ограничена. Данное утверждение в полной мере можно отнести и к студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энергозатратам 1:1; а во внеучебное время – соответственно 1:8 и 1:2.

Учебные занятия по физической культуре, предусмотренные в рамках обязательной программы 2 раза в неделю, в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000-7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. При этом в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени.

У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Такие студенты в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряженности, свободнее вступают в контакты, им легче удается самоконтроль. При этом, говоря о мотивациях в области сохранения здоровья и поддержания организма в тонусе, стоит отметить, что на первом месте находится желание уверенно чувствовать себя среди других людей, больше им нравится и получать уважение; затем – получать удовольствие от двигательной активности, ощущать радость и красоту собственного тела, испытывать радость от мышечного тонуса и т.д. При этом стремление к достижению высоких спортивных результатов престижно лишь для весьма ограниченного круга сегодняшних студентов (только 2,5 % женщин и 6% мужчин).

Стоит отметить, что возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности пока не получили должной оценки среди студентов. Такое положение вещей, во многом связано с недостатком общекультурного развития молодого поколения, а также с недостатком знаний по указанным вопросам. Ведь путь к общекультурному развитию, а, следовательно, к здоровью, начинается именно с овладения знаниями, которые опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая ее в убеждения. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности [1].

Недостаточность мышечных движений на производстве, а в нашем случае во время учебы, и в быту, а также при передвижениях, отрицательным образом сказывается на физиологических функциях организма современного человека. Человек, в принципе, может жить при полном отсутствии движений, но это приводит к атрофии мышц, ухудшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и других систем. Таким образом, преодолеть двигательное голодание организма или недостаточность двигательной активности помогут регулярные занятия физической культурой, спортом, различного рода физические упражнения и активный отдых. Они также помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека, исправить в физическом развитии и его подготовленности упущенные в детстве моменты.

#### Список литературы

1. Физическая культура как фактор социализации личности студента / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // Изв. ВолГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 8 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолГТУ. - Волгоград, 2011. - № 10. - С. 143-146.
2. Физическая культура студента. Ред. Ильич В. И. – М.: Гардарики, 2002.