

А. В. Терешко

Научный руководитель

Т. В. Золотухина

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ученые всего мира решают проблему продления жизни человека, но не путем продления старости, а за счет увеличения активного периода жизни. Считается, что одним из таких действенных немедикаментозных средств являются физические упражнения.

Изучая состояние здоровья населения в ряде развитых стран мира, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделила так называемые «факторы риска», т. е. причины, способствующие развитию различных заболеваний. Среди них основное значение имеют высокие темпы современной жизни, нервное перенапряжение и стрессы, избыточное несбалансированное питание и связанное с этим ожирение, загрязнение воздушной и водной сред, алкоголизм, курение, наркомания, радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания. Значительная часть среди них принадлежит недостатку двигательной активности. Весьма важно иметь в виду и психологическую разгрузку, с которой связаны занятия оздоровительными физическими упражнениями.

Примерно 30–50% населения в мире ведет малоподвижный образ жизни, еще 20–30% имеет недостаточные для разностороннего физического развития и поддержания здоровья физические нагрузки.

Дефицит движений особенно опасен в период роста и формирования организма. Это тем более важно иметь в виду, поскольку значительная часть учащихся имеет различные хронические заболевания.

Недавнее исследование обнаружило большую разницу в клетках тех людей, которые регулярно занимаются спортом, в сравнении с людьми, которые в основном ведут сидячий образ жизни. У более активных людей наблюдаются замедления клеточных изменений, связанные со старением.

Целью данной работы является изучение влияния занятий физической культурой на здоровье студенток Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации.

По результатам опроса 46 студенток 1–3 курсов (11,2%) признали свое состояние здоровья неудовлетворительным, 56,5% опрошенных признали свое состояние здоровья удовлетворительным, 28,1% опрошенных – хорошим, остальные 4,2% опрошенных не думают о своем здоровье или не готовы дать самооценку.

По данным опроса мы также выявили определенные приоритеты в выборе направления двигательной активности. Результаты показали, что более 70% опрошенных интересны занятия ритмической гимнастикой.

Особенностью ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение, где темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаются ритмом. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему.

В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер.

Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений.

Гимнастика уникальна тем, что физическими упражнениями можно заниматься везде, в любом месте и в любом возрасте.