УДК 796

Наиболее популярная физическая деятельность среди девушек ПГУ имени Шолом-Алейхема

Мердеева Ольга Вадимовна
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Студент

Изосимов Александр Николаевич
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма,
Председатель первичной объединенной профсоюзной организации

Аннотация
Цель исследования – выяснить наиболее популярные виды физической деятельности среди девушек ПГУ имени Шолом-Алейхема и рассказать, как они влияют на организм, их особенности. Были использованы методы эмпирического исследования: анкетирование, анализ литературы и материалов сети Internet. На основании результатов исследования было выявлено два популярных вида спорта: йога и плавание.
Ключевые слова: здоровье, физическая культура, йога, плавание, двигательная активность

The most popular physical activity among girls of Sholom-Aleichem Priamursky State University

Merdeeva Olga Vadimovna
Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student

Izosimov Alexander Nikolaevich
Sholom-Aleichem Priamursky State University
Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism, Chairman of the primary united trade union organization

Abstract
The aim of the research is to find out the most popular types of physical activity among girls of Sholom-Aleichem Priamursky State University and tell how they affect the body, their characteristics. The methods of empirical research were used: questioning, analysis of literature and materials on the Internet. Based on the results of the study, two popular sports were identified: yoga and swimming.
Keywords: health, physical education, yoga, swimming, physical activity

Целью исследования является выявление на основе анкетирования наиболее популярные виды физической деятельности среди девушек ПГУ имени Шолом-Алейхема и рассказать, как они влияют на организм, их особенности. По результатам анкетирования (рис.1), можно с легкостью понять, что студентки предпочитают больше всего занятия йогой и плаванием. В ходе анкетирования участвовало около 18 студенток университета.

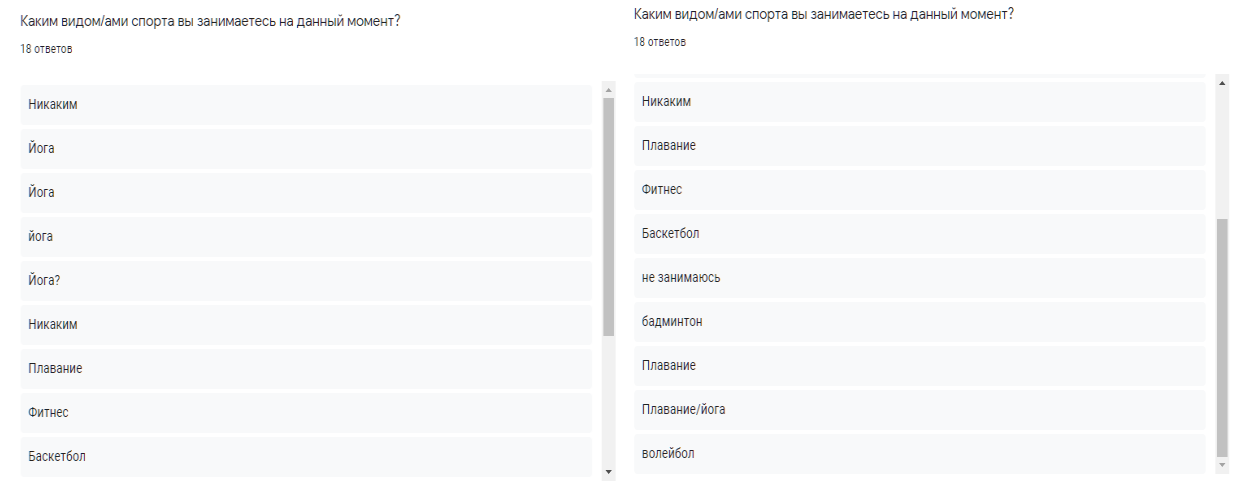

Рисунок 1- Опрос среди учащихся о видах спорта, которыми они занимаются

На данный момент, среди лиц женского пола весьма популярно занятие йогой, так что не удивительно, что большинство проголосовавших увлекаются данным видом физической активности. Но другая половина девушек выбрала плавание, что тоже можно объяснить множеством рядов причин.

Йога – это практика "ум - тело", уходящая своими корнями в древнюю индийскую философию. Различные стили сочетают физические позы, дыхательные техники и медитацию или релаксацию. Йога стала популярной как физическое упражнение, основанное на асанах (физических позах), способствующих телесному и психическому контролю и благополучию.

Ученые и врачи, проводящие исследования, связанные с йогой, уделяют особое внимание ее потенциальной способности предотвращать, лечить или облегчать некоторые заболевания, такие как болезни сердца, высокое давление, астма, диабет, а также ее пользе для снятия стресса и преодоления хронических заболеваний или инвалидности.

Для женского организма польза занятий йогой хорошо ощущается при подготовке к родам и выздоровлении после него. Занятия йогой могут помочь вам подтянуть организм и избавиться от лишнего веса. Они также являются панацеей от послеродовых болей в спине и для снятия стресса на пояснице, возникающего из-за вынашивания ребенка. Тело восстанавливает утраченную гибкость, связки восстанавливают свою эластичность, кожа подтягивается, становится твердой и омолаживается.

Многочасовой курс позволяет абстрагироваться от семейных проблем, облегчить мозг и полностью сосредоточиться на своем внутреннем состоянии и физических потребностях. После занятий йогой женщины посвящают себя повседневной жизни, меняют себя, омолаживаются, полны жизненных сил. Для восстановления тренеры рекомендуют практику Ниедра Йоги. Регулярно практикуя, организм женщины может пережить предменструальный синдром и критические дни без боли. Дамы возрастного класса помогают легче пройти менопаузу, держать кожу освежающей, тугой, чувствовать омоложение организма.

Плавание подходит почти для всех. Почти все мышцы вовлечены в процесс плавания. Плавание может усилить сердечную деятельность и работу внутренних органов. Преимущество воды и плавания в том, чтобы испытать чувство расслабленности в процессе воды. Плавание и любые физические нагрузки имеют то преимущество, что способны снять стресс и расслабиться. В спорте эндорфины выпускаются в кровоток, поэтому эйфорию после плавания испытает любой желающий. Поток воды вокруг тела во время плавания создает расслабляющий массажный эффект, который также вызывает приятные эмоции.

Плавание помогает повысить эластичность кровеносных сосудов. Риск травм снижается, поскольку вода может сгладить резкие движение.

Плавание предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Оно снижает риск застоя и улучшает венозный возврат крови в сердце. Физические упражнения в воде могут улучшить кровообращение и сделать артериальное давление нормальным. Плавание не слишком давит на сердце, лучше работает дыхательная система и увеличивается запас кислорода в организме.

Вода помогает остыть и расслабиться. Вода охлаждает организм, что помогает не перегреваться и не чувствовать прилипание пота. Обычно люди устают от своего окружения - жары, напряжения и т.д. Во время плавания организм находится в прохладной и успокаивающей обстановке, что позволяет оставаться неутомимым и дольше заниматься спортом, чем на суше.

Помимо удовольствия, плавание полезно и для выздоровления различных заболеваний. Например, плавание положительно влияет на снижение артериального давления и может облегчить боль в позвоночнике и решить проблемы с суставами. Поэтому плавание очень полезно для пациентов, страдающих этими заболеваниями. Усталость от плавания может заставить людей спокойно спать и решить проблему бессонницы. На занятиях плаванием слабые мышцы подтягиваются. Сутулая спина может быть выпрямлена, а живот исчезнет. В результате фигура обретет очаровательный вид. Кроме того, физические упражнения в воде не хуже, чем на суше. Другое преимущество заключается в том, что вы чувствуете гораздо меньше стресса во время тренировок в воде. Поддерживающий эффект водной среды позволяет при необходимости более мягко упражняться определенным мышечным группам. Во время плавания

сопротивление воды очень полезно для людей с избыточным весом, так как движение в воде делает действие более сложным. Поэтому лишний вес можно потерять.

Плавать нужно достаточно быстро в течение как минимум 45 минут, поэтому человек чувствует легкое чувство усталости, когда выходит из воды. Дышать ритмично: вдох - носом, выдох - ртом в воду, что полезно при астме, бронхите и других заболеваниях легочной системы.

Температура воды, в которой можно плавать, не должна быть меньше 20-25 градусов Цельсия. Если вода немного холодная, не нужно спешить плыть на глубину, надо сделать несколько мышечных теплых движений на мелководье.

По итогам анкетирования выявилось два наиболее популярных вида физической деятельности у студенток. В ходе исследования стало известно, что занятия йоги и плаванием улучшают самочувствие человека, помогают избавиться от многих заболеваний, а также укрепляют его здоровье.

Библиографический список

1. Гайнулин Р.А., Курамшин Р.Ф. Йога: понятие, виды и польза // Проблемы формирования единого научного пространства. 2017. С. 149-150. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29133204
2. Наумочкина Д.А. Роль йоги в здоровье людей // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2019. С. 176-180. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37189419
3. Прохорова Т.П. Польза плавания для женского организма // Молодежь и научно-технических прогресс. 2017. С. 384-385. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35327530
4. Нуртдинова Г.М., Хабибуллин И.М. Польза плавания для здоровья человека // Наука и образование: новое время. 2019. С. 9-13. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38470307
5. Доценко А.А., Йога: польза для здоровья, виды, как она работает // Йога-relax: сайт URL: https://miass-relax.ru/uchenie/joga-referat.html (дата обращения: 2.11.21)