Гараева Г.Х., Хасанова А.Р., Азнабаев О.Ф.

Роль физического воспитания в университетских программах России

*Башкирский государственный университет
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/lj-11-2020-28

idsp: ljournal-11-2020-28

Аннотация

В статье рассматривается значимость и необходимость физической подготовки в программах высших учебных заведений России. Особое внимание уделяется отношению нынешней молодежи к наличию физического воспитания, объясняется особая необходимость часов физической культуры именно в студенческие годы.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое воспитание, здоровье, студенты.

Abstract

The article discusses the importance and necessity of physical training in the programs of higher educational institutions in Russia. Special attention is paid to the attitude of today's youth to the availability of physical education, explains the special need for hours of physical culture in the student years.

Keywords: physical training, physical education, health, students.

Часы физкультурной подготовки как самостоятельной дисциплины вошли в программы вузов и школ России еще в первой половине двадцатого столетия, и если в те времена они носили характер военно-подготовительный, то в наше же время можно определить его намного более спортивным. Следует ли считать такую перемену положительной? Безусловно. Ведь если раньше часы физкультурного воспитания сначала были доступны определенным категориям населения, а после, став неотъемлемой частью учебного процесса, процесса взросления молодежи, преобразовались в дисциплину с достаточно жесткими нормативами, осилить которые были обязаны все без исключения, физкультурное воспитание в программах вузов нашего времени все же носит более свободный характер, предлагающий вариативность, дающий возможность не только проявить себя, но и просто получить удовольствие даже при наличии определенных ограничений по медицинским показаниям. Однако нельзя не отметить, наблюдающуюся сейчас тенденцию отказа молодежи от уроков физкультурной подготовки. Почему же так происходит и так ли важно наличие физического воспитания в университетских программах?

Можно было бы предположить, что в нынешнее время молодые люди уделяют спорту слишком мало внимания, предпочитая бездвижное многочасовое времяпровождение за компьютерными мониторами. И, с одной стороны, такое действительно наблюдается. Выходя в общество, особенно передвигаясь общественным транспортом, в глаза бросается часто едва ли не полная увлеченность всего пассажирского состава гаджетами. Как часто сейчас встречаются люди, держащие в руках не телефон или планшет, а книгу или даже газету? Стремительное развитие технологий привело к тому, что население преимущественно отказалось от печатных изданий в пользу электронных вариантов. Можно ли назвать такую перемену отрицательной?

В какой-то мере, разумеется, однако стоит взглянуть на это и с обратной стороны. Если говорить о вреде здоровью, то важно отметить, что в самом-то деле малоподвижный, сидячий образ жизни, не включающий в себя какую-либо физическую

активность хотя бы раз в неделю, вреден априори, независимо от того, ведется он в компании исключительно книг или гаджетов, или же и того и другого. Если ранее люди в общественных местах могли отвлечь себя наличием газеты, книги или живого собеседника, то сейчас они продолжают делать абсолютно то же самое, разница лишь в электронном виде нынешних материалов, что, к слову, часто делает их более доступными, и виртуальном характере общения с людьми, что, с одной стороны, несомненно плюс, позволяющий иметь связь с нужным человеком едва ли не всегда, когда того потребует ситуация. Ведь все же действительно трудно не заметить, что наравне с поглотившей, казалось бы, всех техно-одержимостью, общественные места все еще пестрят отнюдь не малым количеством разношерстных молодежных компаний, занятых живым общением, а спортивные клубы и тренажерные залы чудесным образом всё также полны посетителями самых разных возрастов. Так почему же отстраненность студентов к занятиям физической культурой в университетах так по-особенному бросается в глаза? И почему именно в вузах программа физического воспитания особенно важна? В процессе обучения в школах физическая активность не падает столь сильным образом так как, как правило, в младших и средних классах еще активно практикуются «физминутки», в основном направленные на разминку кистей рук, пальцев, расслабление плечевого корпуса, да и перемены между уроками в эти годы учениками используются намного более активным образом. Попадая же в университетские заведения, вся деятельность студента сводится к времяпровождению за партой. В силу возраста большая часть студентов, зачастую избавившаяся от бдительного родительского контроля и внимания, пренебрегает необходимым на полноценный сон временем, соответственно и в течение учебного дня оказывается не способной уделять должное внимание материалу, а тем более посвящать перерывы физическим упражнениям. Сами же часы физического воспитания многими воспринимаются как нечто обязательное, но не необходимое и, пожалуй, в этом кроется самое большое упущение.

Учитывая часы, проводимые в неудобном, часто неправильном и редко сменяемом положении сначала в стенах учебного заведения, а после, зачастую, и дома, постепенное снижение работоспособности организма неминуемо. Ведь от постоянного нервного напряжения усталость от головного мозга распространяется и по всему телу, появляется сонливость, внимание рассеивается, объясняется это кислородным голоданием, так как потребление мозгом кислорода во время работы больше практически в четыре раза, чем в состоянии покоя. При длительном кислородном голодании в свою очередь частыми гостями становятся головные боли, головокружения, сонливость. Чем же могут помочь в таких ситуациях физические нагрузки? Известно, что во время физической активности сердцебиение учащается, кровообращение ускоряется, повышается давление, учащается дыхание и, как следствие, происходит расширение сосудов – всё это способствует поступлению большего количества кислорода в организм. Следовательно, натренированное тело и мозг значительно облегчают работу нервной системы в вопросах, связанных с большой умственной нагрузкой.

Регулярная физическая активность способствует улучшению общего состояния нервной системы, снятию умственного напряжения, улучшению самочувствия, повышает как моральную, так и физическую выносливость, человек не так сильно подвержен стрессам и частыми сменам настроения. Физическая нагрузка тренирует силу воли, помогает улучшить самообладание, развивает самодисциплину, позволяет иметь тот необходимый при учебе запас энергии и кислорода, а самое главное, прививает еще молодому организму полезную, наряду с полноценным сном и здоровым питанием, привычку.

Со студенческой же позиции, возможно, физическая активность конкретно в лице занятий физкультурой может казаться не таким уж и важным делом. Причин на то может быть множество. От отсутствия при университете оборудованного всем необходимым спорткомплекса, разнообразия секций, грамотного подхода тренеров к составлению занятий и не сбалансированного распорядка дня самого студента, как следствие, постоянного упадка сил и энергии, до медицинских ограничений, не позволяющих заниматься тем видом физической активности, к которому у студента имеется интерес. Однако оборудованием можно обзавестись, распорядок подвергнуть изменениям, а желанный вид спорта заменить более щадящим. Само по себе наличие физической нагрузки пусть даже скромных объемов после долгих часов малоподвижности будет исключительно положительным влиянием на организм человека, а особенно студента. В периоды сессий в университетах умственная и психическая нагрузка у студентов достигает своего пика, и в такие моменты, желая получить лучшие результаты особенно важно, как раз, не истощать себя изнурительными часами изучения, заучивания материала, забыв о том, какую пользу для памяти, концентрации внимания и общей работоспособности способна оказать физическая активность. Важно понимать, что занятия спортом тоже могут приносить и вред, если они не контролируются и не дозируются правильно, исходя из индивидуальных возможностей и способностей каждого студента. Чрезмерные нагрузки, к которым студент недостаточно подготовлен, оказывают эффект прямо противоположный от ожидаемого. Вместо активности, бодрости, большей стрессоустойчивости будет наблюдаться подавленность, плохое самочувствие, отсутствие получения удовольствия от занятий, также нервное и физическое истощение в дальнейшем опасное получением травм. Потому важно не гнаться за количеством упражнений или их повторами, а обратить внимание на комплексность, вовлеченность в процесс всего организма и собственное самочувствие в процессе занятий.

	<i>Вид упражнений</i>	<i>Воздействие на организм</i>
1.	Легкий бег, ходьба.	Разогревание организма.
2.	Подтягивания.	Улучшение осанки, укрепление мышц спины и рук, пресса, грудной клетки.
3.	Приседания, выпады.	Улучшение общего тонуса мышц нижних конечностей, укрепление позвоночника, улучшение состояния сухожилий и суставов,
4.	Упражнения для рук и плечевого пояса (круговые движения, махи, отжимания)	Увеличение подвижности в суставах, укрепление мышц и позвоночника.
5.	Наклоны вперед, в сторону, круговые движения туловищем.	Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов.
6.	Махи руками и ногами.	Развитие гибкости, подвижности суставов, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания.
7.	Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц.	Укрепление мышц, сохранение подвижности позвоночника.
8.	Бег, прыжки, подскоки.	Укрепление сердца и сосудов, мышц ног, спины и пресса.
9.	Заклучительные упражнения. Потягивания, наклоны, выравнивание дыхания.	Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

Таким образом, наличие регулярных часов физкультурного воспитания, формирование привычки ведения сбалансированного образа жизни в более молодом возрасте гарантирует более здоровое будущее, как ментально, так и физически, пресекает преждевременное появление возрастных заболеваний суставов, и

гарантирует повышенную работоспособность, конкурентоспособность и, как следствие, повышает шансы на благоустроенную жизнь, за которой каждый год студенты и устремляются в двери высших учебных заведений.

1. Большаков А.В. Актуальные проблемы физкультуры. – М.: Знание, 2007. – 295 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 312 с.
3. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. – СПб.: «Питер-М», 2005. – 388 с.
4. Драч Г.В. Эффективность физических упражнений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 128 с.
5. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: пособие для вузов. – М.: АО «Аспект-пресс», 1995. – 143 с.
6. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. – М.: Глобус, 2004. – 486 с.

Кумисбекова А.К., Прилуцкая М.В.

Анализ госпитализаций по поводу острого нарушения мозгового кровообращения по данным статистических регистров Республики Казахстан (на примере Павлодарской области)

*Павлодарский филиал Медицинского университета Семей
(Казахстан, Павлодар)*

doi: 10.18411/lj-11-2020-29

idsp: ljjournal-11-2020-29

Аннотация

В статье приведён анализ первичных статистических данных относительно инсультов, полученных из медицинских регистров, на примере одной из областей Республики Казахстан. Выявлено превышение средних показателей в одной из ключевых промышленных областей страны. Определены динамические показатели, которые претерпели изменение в контексте совершенствования сосудисто-неврологической службы республики.

Ключевые слова: острое нарушение мозгового кровообращения, инсульт, заболеваемость, смертность, летальность.

Abstract

The article includes analysis of the primary stroke statistical data derived from medical registers by observing one region of the Republic of Kazakhstan. The rise of the main statistical indicators was identified in the studied industrial area. The dynamical characteristics were found that were changed in light of strengthening neurological service in Kazakhstan.

Keywords: cerebrovascular accident, stroke, morbidity, mortality, lethality

Введение

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) более 15 миллионов людей в мире страдают от острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК). Из этого числа, около 5 миллионов людей погибают от данной патологии, а ещё 5 миллионов получают инвалидность. Согласно данным международных экспертов бремя болезни, вызванное ОНМК, возрастёт с 38 миллионов DALY-лет в 1990 году до 61 миллионов DALY-лет лет в 2020 году. Ежегодно от ОНМК в мире умирают 3 миллиона женщин и 2,5 миллиона мужчин [1].

Являясь, группой патологий, которые относятся к нарушениям системы кровообращения, ОНМК имеет общие патогенетические и этиологические механизмы с таким заболеванием как, например, инфаркт миокарда. Среди факторов риска данного заболевания следует отметить значительную роль повышенного артериального давления, поведенческих факторов (таких как употребление алкоголя, табакокурение,