представленный метод перспективным для практической деятельности диагностики очаговой патологии щитовидной железы.

1. Борсуков А.В., Шолохов В.Н. Практическое руководство. Малоинвазивные технологии под ультразвуковой навигацией в современной клинической практике. Смоленск; 2009: 28 - 33.
2. Бельцевич Д.Г., Ванушко В.Э., Мельниченко Г.А., Румянцев П.О., Фадеев В.В. Клинические рекомендации Российской ассоциации эндокринологов по диагностике и лечению (много)узловой зоба у взрослых. Эндокринная хирургия, 2016;1(10):5-12.
3. Александров Ю. К. и др. Малоинвазивная хирургия щитовидной железы. – 2005.
4. Сенча А.Н. Ультразвуковое исследование щитовидной железы. Шаг за шагом. От простого к сложному. М.: МЕДпресс – информ; 2019:74, 95-119.
5. Дедов, И. И., Мельниченко, Г. А. и др. Российские клинические рекомендации. Эндокринология. М.: ГЭОТАР-Медиа; 2016.
6. Eng C, Quraishi M, Bradley P. Management of Thyroid nodules in adult patients. Head Neck Oncol. 2010;2(1). doi:10.1186/1758-3284-2-11
7. Александров Ю. К. и др. Эффективность стратификационных систем в диагностике узловых заболеваний щитовидной железы //Проблемы эндокринологии. – 2019. – Т. 65. – №. 4.
8. Черников Р. А., Воробьев С. Л., Слепцов И. В., Узловой зоб (эпидемиология, методы выявления, диагностическая тактика) // КЭТ. 2013. №2.
9. Бельцевич Д.Г., Ванушко В.Э. Современные аспекты диагностики узловой зоба. Эндокринная хирургия. 2014;8(3):5-13.
10. Иванов Ю.В., Панченков Д.Н., Борсуков А.В., Слепцов И.В., Соловьев Н.А. Минимально инвазивная хирургия щитовидной железы. Смоленск: Маджента 2012; 128.
11. Патент РФ на изобретение патент № R58025U1/10.08.08. Бюл. №22. Низовцев А.В., Трошин В.П. Способ взятия клеточных проб из тканей организма и устройство для его осуществления.
12. Tessler F, Middleton W, Grant E. Thyroid Imaging Reporting and Data System (TI-RADS): A User's Guide. Radiology. 2018;287(3):1082-1082. doi:10.1148/radiol.2018184008
13. Дей Пранаб, Аспирационная пункция тонкой иглой. Трактовка результатов и диагностические проблемы. Под ред. Н. А. Шапиро. М: Практическая медицина; 2015: 109.
14. Воробьев С. Л. Морфологическая диагностика заболеваний щитовидной железы //СПб.: Коста. – 2014. – Т. 104. SBN 978-5-91258-292-9
15. Cibas E, Ali S. The 2017 Bethesda System for Reporting Thyroid Cytopathology. J Am Soc Cytopathol. 2017;6(6):217-222. doi:10.1016/j.jasc.2017.09.002
16. Борсуков А. В., Амосов В. И. Ультразвуковая эластография: как делать правильно. Смоленск; 2018: 75 -77.
17. Тимофеева Л.А., Диомидова В.Н., Воропаева Л.А. Сравнение диагностической ценности лучевых методов визуализации при узловых образованиях щитовидной железы. Медицинский альманах. 2012;(4):120–123.

Бодян Е.В., Вольский В.В.

Физическая культура и спорт как основа здоровой жизнедеятельности студентов

*Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/sr-10-04-2021-40

Аннотация

В статье раскрывается роль кафедр физической культуры и дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях в укреплении, поддержании и развитии психофизического здоровья студентов. Были выявлены различные формы психолого-педагогической деятельности со студентами. На основе накопленного опыта кафедрой физической культуры в Санкт-Петербургском государственном университете гражданской авиации, раскрываются основные особенности приобщения будущих авиадиспетчеров к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, педагог, студент, здоровье, авиадиспетчер.

Вступление

Физическая культура включена в учебные планы всех высших учебных заведений России. В области своего многогранного воздействия физическая культура позволяет личности всесторонне развиваться: телесно, духовно, социально. Она способствует достижению гармонии духа и тела.

В Российских высших учебных заведениях дисциплина «физкультура преподается» на основе требований государственных образовательных и федеральных образовательных стандартов высшего профессионального образования. В процессе обучения учитываются пожелания студентов по укреплению, восстановлению и развитию своего здоровья.

Физическая культура в высших учебных заведениях многофункциональна, а ее основные направления – развитие и укрепление здоровья студентов. Она выполняет целый ряд задач:

- 1) Укрепление, поддержание психомоторных навыков;
- 2) Развитие личностно-ценностных установок;
- 3) Развитие и совершенствование физических, психических и психомоторных навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности;
- 4) Формирование психофизического статуса личности;
- 5) Расширение возможностей двигательной координации;
- 6) Обучение самодисциплине;
- 7) Развитие интереса к физической культуре, отказа от вредных привычек.

Обсуждение

Несмотря на то, что дисциплина «Физическая культура» преподается во всех высших учебных заведениях страны, необходимо учитывать специфику конкретного заведения или профессии. Поэтому учебная программа содержит в себе общую часть стандартного образования и часть специального, где вырабатываются необходимые навыки двигательной деятельности, связанные с будущей специальностью студента. Во втором случае необходима творческая педагогическая, научно-исследовательская и научно-методическая работа учителей кафедры, с учетом преподавания физической культуры для студентов различных специальностей. Педагог данной дисциплины должен хорошо знать и понимать общие параметры состояния здоровья учащихся с разным уровнем их физического развития. Для разных студентов используются разные комплексы упражнений, интенсивность и нагрузка.

Обратимся к накопленному опыту преподавателей кафедры физической культуры Санкт-Петербургского университета гражданской авиации в укреплении здоровья студентов. Будущие авиадиспетчеры проходят медкомиссию два раза в год. Ухудшение здоровья может привести к отчислению из университета или увольнению с работы, поэтому здоровье – важная составляющая данной профессии, так как работа авиадиспетчеров считается вредной. Постоянная концентрация внимания и стресс пагубно влияют на состояние, а «сидячий» образ жизни ведет к гиподинамии, сердечно-сосудистым заболеваниям, снижению трудоспособности и умственной активности, бессоннице, утомляемости и многим другим ухудшениям состояния и заболеваниям. Поэтому студенты должны научиться укреплять и развивать свой организм средствами физической культуры и спорта, следить за своим психофизическим состоянием, вести здоровый образ жизни. Эти задачи четко определены в Федеральном законе Российской Федерации “Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации” (Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323)

Также традиционно преподаватели кафедр физической культуры принимают активное участие в общекультурной работе университета, в значительной степени

обеспечивая его спортивную часть. Они организуют внутриуниверситетские и межуниверситетские спортивные праздники, спортивные игры, другие зрелищные и полезные мероприятия. Они готовят отдельных спортсменов, студенческие команды по различным видам спорта и сборные команды университетов для участия в различных видах спорта соревнования различного уровня. Самые массовые соревнования проходят внутри университета, например, межфакультетские. Идет отбор лучших студентов и команд для участия в межвузовских, городских, областных соревнованиях. Также готовятся студенческие команды для участия в соревнованиях в Федеральных округах России; всероссийских соревнованиях по различным видам спорта среди однопрофильных вузов и всероссийских; в отдельных случаях вплоть до международных соревнований в личном или командном первенстве. В этих видах деятельности проявляется многогранная воспитательная (в физическом воспитании), массово-спортивная и специальная тренерская работа преподавателей кафедры физического воспитания.

Еще один важный аспект развития физической культуры в вузе связан с работой по организации здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта с привлечением всего коллектива вуза. Это включает в себя формирование сборных команд профессорско-преподавательского состава университета по отдельным видам спорта, с участием в соревнованиях различного уровня, где преподаватели кафедры сами активно занимаются различными видами спорта.

В связи с вышеизложенным университет гражданской авиации расширяет, укрепляет общие физкультурно-спортивные, оздоровительные практики, приобщает к ведению здорового образа жизни. Студенты активно участвуют в спортивных мероприятиях, соревнованиях. Многие отказываются от вредных привычек, так как понимают важность хорошего здоровья для данной профессии.

Заключение

Таким образом, физкультурная работа, занятия спортом и фитнесом, формирование мировоззрения и отношения к здоровому образу жизни молодежи необходимы любому высшему заведению. В авиационном университете они приобретают особое значение в связи с профессиональной деятельностью будущих работников гражданской авиации. Несомненно, профессионально-ориентированная физкультурно-спортивная подготовка студентов различается, например, для пилота, авиадиспетчера или инженерного состава. Это требует особой дополнительной учебно-методической, научно-исследовательской и инновационно-педагогической деятельности учителей физической культуры. Соответственно, предъявляются особые требования к подготовке и переподготовке учителей физической культуры по общим и специальным вопросам их профессии. Это улучшает качество деятельности учителя и, как следствие, способствует более глубокой подготовке студентов к физическому воспитанию, пробуждает у них интерес к самоисцелению, к повышению психофизических резервов собственного организма, к выбору жизненного пути, связанного со здоровым образом жизни.

1. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция) // КонсультантПлюс URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.
2. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор // URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf>.
3. В. И. Дубровский, Ю. А. Рахманин, А. Н. Разумов (2008) "Экогигиена физической культуры и спорта". Владос.
4. Дугнист Петр Яковлевич, Мильхин Валерий Андреевич, Головин Сергей Михайлович, Романова Елена Вениаминовна (2017) "Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи"