Вывод: Влияние физической культуры на сердечно-сосудистую систему оказывает положительные результаты, так как студенты, занимающиеся систематическим физическим трудом имеют более широкие сосуды сердца. При систематической мышечной работе в сердечной мышце тренированного сердца снижается скорость гликолитических процессов: энергетические продукты расходуются более экономно. Коронарный кровоток у них при необходимости может быть увеличен в значительно большей степени, чем у физически неактивных людей. Подводя итог всему вышесказанному хочу сказать, что физическая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на сердечно-сосудистую систему, улучшая и совершенствуя её работу. Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений. Особенно полезное влияние на кровеносную систему оказывают занятия циклическими видами упражнений: ходьба, бег, плавание, прогулка на лыжах, на коньках, езда на велосипеде.

1. Садыкова И.Д., Хайруллин И.Т., Гусев П.М. Современные оздоровительные системы физических упражнений / Тенденции развития науки и образования. 2019. № 47-2. С. 5-7.
2. Ганеев И.И., Хайруллин И.Т. Оздоровительная физическая культура для студентов В сборнике: Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. X Международная научно-практическая конференция. 2021. С. 89-92.
3. Васенков Н.В., Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Особенности изменения массы сердца по отношению к массе тела неполовозрелых крысят при различных режимах двигательной активности / Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. 2019. Т. 238. № 2. С. 39-41.
4. Мельникова Н.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Влияние физических тренировок на кровь и на кровеносную систему //2021. <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13816>
5. Врач-психотерапевт, диетолог, кандидат медицинских наук Андрей Бобровский <https://www.instagram.com/avbobrovskiy/>

Славинский Н.В., Служителев А.В., Брянцева А.Р.

Роль физической культуры в разрешении проблем здоровья человека

*Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-126

Аннотация

В данной статье показана динамика заболеваемости в XIX – XXI вв. В свою очередь, ежегодно растет потребность в привлечении широких слоев населения к занятию физической культурой для того, чтобы укреплять здоровье и проводить профилактику всевозможных заболеваний. Следует отметить, что структура заболеваемости указывает на необходимость не только совершенствования методов лечения различных болезней, но и на потребность еще более активного внедрения профилактических мероприятий, в том числе и методик физической культуры, как основы здоровья людей в будущем. Важен не только теоретический, но и практический аспект данного вопроса. Исследуется научная литература по заданной проблеме, а также практический отечественный опыт.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, заболеваемость, спорт, профилактика заболеваний.

Abstract

This article shows the dynamics of morbidity in the XIX - XXI centuries. In turn, the need for attracting broad layers of the population to physical education is growing every year in order to strengthen health and prevent all kinds of diseases. It should be noted that the structure of morbidity indicates the need not only to improve the methods of treating various diseases, but also to the need for even more active implementation of preventive measures, including physical culture methods, as

the basis of human health in the future. Not only the theoretical, but also the practical aspect of this issue is important. The scientific literature on the given problem, as well as practical domestic experience, is being investigated.

Keywords: physical culture, health, morbidity, sports, disease prevention.

В современном обществе очень важно раскрывать растущую глобальную роль физической культуры в развитии человека и в стремительном формировании общества, поскольку она является важной предпосылкой реализации их возможностей. Человечество будущего - это человек гуманный и умный, энергичный и любопытный, умеет получать наслаждение от красоты, а также это неделимая, всесторонне сформированная личность, которая воплощает идеал истинного единства сущностных сил человека, его физического и духовного достоинства.

Прежде всего, подобные характеристики определены качеством жизни людей, которая основывается в первую очередь на состоянии здоровья каждого человеческого индивидуума.

Как считает А.И. Субетто, энергетическая культура XIX – XX века, которая пришла к росту энерговооруженности и как итог человек на грани самоуничтожения, во многом стала себя истощивать. Так, в XXI веке здоровье стало являться ключевой ролью в системе выживания всего человечества.

Также здоровье стало рассматриваться в качестве основной предпосылки не только лишь экономической развитости, однако, и душевной, и физической безопасности человека. [7].

Рост ценностей здоровья, жизни, осуществления человеческой индивидуальности и активного долголетия все больше анализируется в качестве критерия общественного прогресса социума.

Развитие здорового образа жизни – процесс весьма долгий и трудоемкий. Немаловажно, начиная с детского возраста, продолжать его не только лишь в дошкольных организациях, общеобразовательных школах, но и в высших учебных заведениях и далее поддерживать достигнутые позиции.

В XXI веке сформированы следующие критерии здоровья:

- соматические – состояние здоровья человека, которое генетически обусловлено;
- физические – рост и созревание организма в зависимости от приспособления, физиологических процессов и особенностей структуры тела;
- психические – душевное психическое состояние, которое обеспечено внутренним комфортом, реакцией на раздражителей и адекватным поведением, социальными и биологическими потребностями;
- нравственные – мотивационная область деятельности человека, которая обусловлена системой ценностей, поведения и предписаний, зависящая от следования общечеловеческим ценностям, например, любовь к близкому, эмпатия, добро и так далее.

Однако добиться определенных показателей здоровья невозможно без структурирования динамики заболеваемости на определенных временных отрезках.

В журнале «Клиническая медицина» больше 40 лет назад описывалась полемика о концепциях болезни и структуре заболеваемости в XIX – XX вв., которую инициировал и завершил В.Х. Василенко [1, 2]. Благодаря его известности, данная концепция стала очень популярна, тем не менее, не смогла привести участников к общей позиции в осознании сути болезни.

За прошедшее время медицинской практикой и наукой были достигнуты некоторые успехи.

Сказанное в тот период мнение В.Х. Василенко остается актуальным и на сегодняшний день: «Все усиливающийся поток клинических и экспериментальных данных не может сопровождаться синтезом фактов либо обобщениями. Разумеется, что чем больше масса беспорядочной научной информации, тем незначительнее ее доступность» [1]. Приблизительно в это время тоже же самое утверждал и знаменитый патолог И.В. Давыдовский: «Нынешняя медицина ушла практически полностью в анализ, а синтез в свою очередь отстает, отстают и общие представления, на каких только и строится более или менее верное учение о болезнях» [3].

В России в конце XIX — начале XX века отмечался острый эпидемиологический кризис. Однако это не означает, что положение в России в данное время было хуже, чем, например, в середине либо в начале XIX столетия. Разговор идет о кризисном отставании от многих цивилизованных стран того времени. Выдающийся российский демограф С. Новосельский утверждал, что «русская смертность характерна для отсталых и земледельческих в санитарном, экономическом и культурном взаимоотношениях стран»

Также Россия во второй половине XIX века активно развивалась, и тогда российскому обществу все тяжелее было смириться с сохранением несовременных санитарно-эпидемиологических условий, структуры смертности и заболеваемости, показателей продолжительности жизни и смертности. Такие условия не соответствовали ни его стремительно изменявшимся критериям, ни тем более новым критериям, которые утверждались в то время во многих западных странах. В свою очередь западные страны уже стали привыкать к все более систематическому и приметному понижению смертности. А Россия беспомощно стояла на одном месте и не в состоянии была достичь хотя бы небольшого ее сокращения. Смертность в России колебалась то в сторону увеличения, то в сторону уменьшения до последнего десятилетия XIX века.

Таким образом, в Европейской России на рубеже XIX и XX веков из каждых 110 родившихся мальчиков лишь 75 доживали до одного года, 50 — до 25 лет, 35 — до 55; из каждых 100 появившихся на свет девочек соответствующе — 75, 55, и 40. В России ожидаемая длительность жизни в 1897-1898 годах составляла 32-33 года у мужчин и 34-42 года у женщин.

Около двести — триста лет назад аналогичные показатели считались совершенно нормальными, однако в начале XX столетия они уже являлись неопровержимым признаком отставания. Например, во Франции в это время ожидаемая длительность жизни составляла 44-45 лет.

Для европейской страны непринужденной причиной сохранения большой смертности являлась очень архаичная для того времени структура заболеваемости и связанные с ней причины смерти. На границе XIX и XX веков страна не смогла избавиться от таких эпидемий, как: холера, оспа, сыпной тиф. Даже и в годы, которые были свободны от эпидемий, большую роль играли заболевания и причины смерти экзогенной природы, которые на Западе контролировались намного больше.

Уже в конце XIX века европейские страны по смертности от инфекционных заболеваний весьма сильно оторвались от России, одним из оснований является то, что спорт занимал основное место посреди социальных развлечений. Тогда начал процветать велосипедный спорт, зимой — катание на лыжах, санях, летом — теннис.

Особенную известность заслужило плавание. Во второй половине XVIII начале XIX века стали появляться первые школы плавания в Австрии, Германии, Франции, а также в Чехословакии. А уже с середины XIX века во многих странах начиналось сооружение искусственных бассейнов. Главное первенство Европы по плаванию было проведено в 1890 году. Также с 1895 года плавание было включено в программу Олимпийских игр. В конце XIX века на данном фоне начали появляться приверженцы здорового образа жизни и физической культуры, начавшие агитацию за общественное здоровье и физическое улучшение. В XIX веке стали практиковаться прогулки и путешествия пешком, а также горные подъемы. Туристы стали состязаться, объединяясь в различные организации.

По данным ВОЗ, в XX веке, борьба с инфекционными заболеваниями, которые, как правило, обладали острым течением, повысила длительность жизни населения на 20 лет. Тем не менее, и в XXI веке в мире из ежегодно умирающих 52 млн. человек практически 18 млн. погибали от инфекционных болезней, тогда как от сердечных и сосудистых заболеваний (ССЗ) — только 9,8 млн. Наряду с этим в России происходит заметное понижение числа инфекционных заболеваний.

За последнее время в России в структуре заболеваемости взрослого населения основное место принадлежит сердечно-сосудистым заболеваниям (19,9%), затем идут болезни системы дыхания (15,9%), а также костно-мышечной системы (10,4%), в каждой из этих групп отмечается, прежде всего, рост числа тяжелых хронических болезней. В России хронические заболевания в самой активной возрастной поре (35—50 лет) меняются от 45,7 до 71,3%.

Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения доказывают, что посреди отмечаемых хронических болезней самые распространенные — это ишемическая болезнь сердца, первичная артериальная гипертензия, бронхиальная астма, сахарный диабет и хроническое обструктивное заболевание легких, а 35% населения всех стран обладают повышенным индексом массы тела [3].

Следует отметить, что структура заболеваемости указывает на необходимость не только совершенствования методов лечения различных болезней, но и на потребность еще более активного внедрения предохранительных мероприятий, в том числе и методик физической культуры, как основы здоровья людей в будущем.

Для сохранения здоровья и правильной работы человеческого организма нужна определенная «доза» двигательной активности. Так, физическая культура обладает двумя видами воздействия на организм человека — специальный и общий. Всеобщий эффект физической культуры содержится в расходовании энергии, прямо пропорциональном интенсивности и продолжительности мышечной деятельности, это позволит возместить недостаток энергетических затрат. Также важную роль играет повышение постоянства организма к влиянию неблагоприятных факторов окружающей среды. В итоге увеличения неспецифического иммунитета растет и постоянство к простудным болезням.

Особый эффект физической культуры часто связывают с увеличением функциональных возможностей сердечной и сосудистой системы. Он содержится в экономизации сердечной работы и небольшой потребности миокарда в кислороде. Также помимо выраженного роста резервных возможностей сердечной и сосудистой системы, физическая культура может являться сильным профилактическим средством против данных болезней.

Правильная физическая нагрузка в значительной степени сможет приостанавливать возрастные изменения разных функций организма. В каждом возрасте благодаря занятиям физической культурой можно увеличить степень выносливости и аэробные возможности — это показатель биологического возраста организма и его жизнестойкости.

Таким образом, рост физической работоспособности сопутствуется профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых болезней, а именно: снижение жировой массы и веса тела, содержание триглицеридов в крови [4] и холестерина, рост липопротеидов высокой плотности и понижение липопротеидов низкой плотности, снижение частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Также, систематические занятия физической культурой [5] помогают в значительной степени приостановить формирование возрастных видоизменений физиологических функций, а также дегенеративных видоизменений разных систем и органов. В данном отношении не будет являться исключением и костно-мышечная структура. Занятие физической культурой позитивно действует абсолютно на все звенья двигательного аппарата, мешая развитию дегенеративных видоизменений, которые связаны с гиподинамией и возрастом. Растет содержание кальция в организме и минерализация костной ткани, это мешает формированию остеопороза. Усиливается прилив лимфы к межпозвонковым дискам

и суставным хрящам, что служит наилучшим средством профилактики остеохондроза и артроза [7]. Если рассмотреть динамику заболеваемости в XIX – XXI вв., можно сделать вывод, что ежегодно растет потребность в привлечении широких слоев населения к занятию физической культурой для того, чтобы укреплять здоровье и проводить профилактику всевозможных заболеваний.

1. Василенко В.Х. К вопросу о концепции болезни. Клин. мед. 2002; 9: 140.
2. Василенко В.Х. К дискуссии о концепции болезни и сопутствующих вопросах. Клин. мед. 2002; 12: 114—24.
3. Саркисов Д.С. Некоторые особенности развития медико-биологических наук в последние столетия. Клиническая медицина. 2010; 7: 4—8.
4. Калинина И.Н., Клименко А.А., Мельников А.И., Бут И.А. Суммарная оценка регуляторных систем кровообращения велосипедистов-шоссейников/ Современные вопросы биомедицины. 2021. Т.5. № 3(16).
5. Мельников А.И., Печерский С.А. Формирование личностной зрелости средствами физической культуры и спорта в условиях вузовского образования/ Сборник статей Международной научно-практической конференции «Развитие научно-инновационного потенциала России и направление его повышения» (Уфа, 12.05.2018г.). – Sterlitamak 2018. - С 57-59.
6. Бальсевич В.К. Онтоткинезиология человека. - М.: изд-во "Теория и практика физической культуры", 2014. - 275 с.
7. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном изменении: традиции и современность. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2014. - 168 с.

Славинский Н.В., Служителей А.В., Гореликова Х.А.

Особенности тренировки женщин в видах спорта с преимущественной направленностью на развитие выносливости

*Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-127

Аннотация

В данной статье рассмотрен подход к формированию особенностей тренировочного процесса для женского пола на развитие выносливости. Результаты представленной работы свидетельствуют о повышенной выносливости слабого пола, в отличие от сильного, а также перечислены методы ее развития и совершенствования. Данная тема весьма актуальная, так как до сегодняшнего времени ей не уделялось достаточного внимания. Важен не только теоретический, но и практический аспект данного вопроса. Исследуется научная литература по заданной проблеме, а также практический отечественный опыт.

Ключевые слова: женщина, спорт, тренировки, развитие, выносливость.

Abstract

This article discusses an approach to the formation of the features of the training process for the female sex for the development of endurance. The results of the presented work testify to the increased endurance of the weaker sex, in contrast to the stronger, and also lists the methods of its development and improvement. This topic is very relevant, since until now it has not received sufficient attention. Not only the theoretical, but also the practical aspect of this issue is important. Scientific literature on a given problem, as well as practical domestic experience, is studied.

Keywords: woman, sport, training, development, endurance.

В последние годы спорт набирает значительную популярность как в России, так и в зарубежных странах. Тема женского спорта с каждым годом приобретает все большую актуальность. Почему именно женский спорт? Почему же огромное влияние отдают именно развитию выносливости для женщин в видах спорта?