

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Кононов Владимир Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский университет МВД России

Явдошенко Евгений Олегович
кандидат педагогических наук, доцент
Северо-Западный государственный медицинский университет
имени И.И. Мечникова, г. Санкт-Петербург

Калитов Андрей Борисович
кандидат педагогических наук
Северо-Западный государственный медицинский университет
имени И.И. Мечникова,
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные средства физической культуры, способствующие сохранению здоровья студентов в повседневной деятельности.

Ключевые слова: оздоровительные физические упражнения, системы и функции организма человека, здоровый образ жизни.

Abstract. The article examines the main means of physical culture, contributing to the preservation of the health of students in daily activities.

Index terms: Wellness physical exercises, systems and functions of the human body, healthy lifestyle.

В современных условиях, осложненных проблемой выживания и сохранения здоровья, ослабленного внимания к общечеловеческим ценностям, особенно актуален интерес к различным способам и средствам оздоровительной направленности у студентов медицинских вузов.

К средствам, способствующим сохранению здоровья, бесспорно, следует отнести и физическую культуру. На свете нет ни одного человека, который был бы безразличен к своему здоровью, так как здоровый человек отличается постоянным равновесием основных жизнеобеспечивающих систем организма и устойчивостью к различным неблагоприятным природным модификаторам. Однако, говоря о здоровье, следует помнить, что оно не является раз и навсегда только даром природы. Оно, по утверждению академика И.П. Павлова - «... во многом зависит от него - от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек ...».

Неблагоприятные условия профессионального труда врачей и неудовлетворительные бытовые условия ведут к преждевременному старению и сопутствующих ему заболеваний. Клинические данные показывают, что ограничения физической активности повышают заболеваемость и увеличивают смертность [2].

Установлено, что малоподвижный образ жизни, отсутствие адекватной физической нагрузки вызывают атрофию мышечной и костной ткани, умень-

шение жизненной емкости легких, а главное - нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, сопряженной с работой скелетной мускулатуры. Известно, что именно мышечная активность регулирует работу сердца как рефлекторную (посредством нервных импульсов, идущих от работающих мышц к основному мозгу, который, в свою очередь, посылает к сердцу импульсы - команды, приводящие работу сердца в соответствие с потребностями организма - так называемые сердечно - двигательные рефлексы), так и гуморальным путем, поскольку, при сокращении мышц в кровь поступает большое количество биологически активных продуктов (молочной кислоты, углекислоты и т.п.), которые повышают интенсивность биохимических процессов в сердечной мышце. При отсутствии должной мышечной активности (гиподинамии) сердечно-сосудистая система детренируется, сердце теряет способность усиливать свою работу даже при небольших физических нагрузках, что предопределяет развитие различного рода сердечно-сосудистых заболеваний [1].

Таким образом, недостаточный объем движений также приводит к детренированности важнейших жизнеобеспечивающих систем организма - сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляционной, нервной и вызывает снижение уровня окислительно-восстановительных и обменных процессов.

Современный труд большинства лиц, задействованных в сфере медицины, в частности, сопряжен с рядом специфических факторов, оказывающих за счет «кумулятивного действия» - отрицательный эффект на состояние здоровья. К данным факторам можно отнести: гипокинезию (отсутствие или снижение двигательной активности с должной величины), гиподинамию (гипотония мышц при соответствующей двигательной активности) и нервно-психические напряжения [3].

В контексте с вышеизложенным хочется акцентировать внимание тех, кто занимается организацией и проведением оздоровительной физической тренировки, а также лиц начинающих приобщаться к физической активности, ратующих за здоровый образ жизни. Каждому необходимо знать, что организм как единая система имеет свои так называемые подсистемы и уровневые факторы. Если к первым можно отнести: мышцы, кости, сосудистую систему, сердце, легкие, кровь и т.д.; то ко вторым – системообразующие - (требования жизненных ситуаций к организму), - системоуполняющие (знания в области поддержания дееспособности человеческого организма), системорегулирующие (здоровый образ жизни – фитнес класс) и системоорганизующие факторы (критерии оценки его трудоспособности, социальной активности и здоровья).

Физическая культура не может исчерпываться только мышечными локомоциями, несмотря на то, что мышцы составляют 40% всей массы тела и количество которых в организме насчитывается более 1000 единиц. Как часть общей культуры человеческого достоинства, культура физическая включает в себя гигиенические требования и навыки, закаливающие процедуры и массаж, питание и аутотренинг и, естественно, при всем этом – дыхание, один из основных жизнеобеспечивающих факторов, ибо как говорили древние, «живу, - пока дышу, пока дышу – надеюсь».

Общеизвестно, что регулярные занятия физическими упражнениями и соблюдение гигиенических требований с элементами закаливания и массажа увеличивают сопротивляемость организма человека к простудным заболеваниям, а также повышают его выносливость и способность более быстрой адаптации к условиям природных модификаторов.

Сколько же необходимо заниматься физическими упражнениями, какими и в какое время суток, чтобы поддерживать на должном уровне профессиональной работоспособности физическое состояние организма, т.е. – физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние.

При занятиях продолжительностью 20-30 минут нет особой нужды точно следовать какой-либо методике, рекомендованной в различных литературных источниках. Известно, что в основном все комплексы физических упражнений по своему «ущербны», так как усреднены и содержат элементы стандартизации. Организм же каждого человека индивидуален, и ему нужны свои, сугубо индивидуальные движения, адекватные его физическому состоянию. Ко всему прочему поиск, творческий подход и импровизация делают интересным любое дело. Однообразный набор упражнений и жесткий алгоритм их применения больше угнетают, чем стимулируют к выполнению занимающихся.

Всякого рода предлагаемые упражнения должны быть комфортными и свободными по содержанию, направленности и структуре, а также не принужденными в выполнении. Это своего рода дискотека, где направленность – музыкальное сопровождение, а движения, выражаемые каждым танцующим, – характерное для его индивидуальности упражнение. Больше импровизации и непрерывного самонаблюдения. Для этого лучше начинать заниматься физическими упражнениями перед зеркалом. Попробуйте делать обычные традиционные упражнения, дыша при этом носом.

Возникает определенный интерес к оздоровительной сущности физических упражнений, ибо дыхание носом – основной критерий дозировки упражнений с оздоровительной направленностью.

Полезно и то, что оздоровительная физическая культура (в виде комплекса упражнений) используется для подзарядки организма в течение дневного времени. Вечерние процедуры могут быть альтернативными в зависимости от задач, которые решаются физической культурой в целом. Но как выкроить время для физических упражнений в течение дня? В какое время дня можно упражняться?

Исследователи из Германии считают, что время с 7 утра до 21 вечера вполне допустимо для занятий физическими упражнениями, важно только привыкнуть. Однако резко повышать физическую нагрузку на организм не нужно. Через 1-2 месяца занятий мышцы «привыкнут» к режиму физической нагрузки и потребуют ее оптимизации.

Выполнять упражнения следует таким образом, чтобы не чувствовать угнетающей обязательности, то есть выполнять как – получается, не стараясь строго следовать методическим предписаниям, ибо «четкое» выполнение – это не более чем надуманная условность.

Установлено, что только специальные физические упражнения оптимальные по интенсивности и объему, выполняемые в свободное от работы время, способны выступать в роли эффективного антифактора ишемической болезни сердца (ИБС), завершающей стадией которой является инфаркт миокарда – омертвление участка сердечной мышцы в результате недостаточного ее кровоснабжения.

Большое значение в борьбе с сердечно сосудистыми заболеваниями имеет характер выполняемых физических упражнений. Для поддержания физического состояния организма человека необходима определенная «доза» двигательной активности.

Наиболее позитивным выражением количества произведений мышечной работы является величина энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 КДЖ (1 ДЖ = 0,24 ккал; 1 КДЖ = 240 ккал), что соответствует 2880 – 3840 ккал, из которых на мышечную деятельность должно расходоваться (приходится) не менее 0,5 – 0,9 КДЖ (1200 – 1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2007. – 128 с.
2. Кононов В.А. Теоретические основы оздоровительной физической культуры. - СПб.: Из-во ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 24 с.
3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: СПб.: Нева, 2007. – 226 с.

THE LITERATURE

1. Bilorusova V.V., centuries of Physical education. - M.: Logos, 2007. - 128 C.
2. Kononov V. A. Theoretical foundations of health physical culture. - SPb.: In GBOU VPO while doing researches them. I. I. Mechnikov, 2014. - 24 S.
3. Kutsenko G. I., Novikov, Y. C. Book about a healthy lifestyle. - M.: SPb.: Neva, 2007. - 226 C.

PHYSICAL EXERCISE IN THE DAILY ACTIVITIES OF MEDICAL STUDENTS

Kononov V.A.

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia*

Yvdoshenko E. O.

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
North-Western state medical University named after I. I. Mechnikov, , St. Petersburg*

Kalita A.B.

*candidate of pedagogical Sciences
North-Western state medical University named after I. I. Mechnikov, , St. Petersburg
St.-Petersburg, Russia*