

Гонгорова Ж.Ю.

Максарова Я.Б.

Дырчикова А.С.

студенты
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Лизандер О.А. ,
заведующая кафедрой физической культуры
ФГБОУ ВО ЧГМА М Россия, г.Чита.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.

Аннотация: Физическая культура - универсальное средство физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, профессиональной и творческой активности молодежи, оказывающее большое влияние на развитие социальной структуры общества. Целью физического воспитания студентов является формирование у человека физической культуры, умения использовать различные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. В частности, выполнение ими будущих социальных и профессиональных функций во многом зависит от физической формы, состояния здоровья и уровня работоспособности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, молодежь, заболевания.

Goncharova Zh. Yu.,

Makarova Ya. B.,

Dyrchikova A. S.,

students Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Lysander O. A.,

Head of the Department of Physical Culture

FGBOU VO CHGMA M Russia, Chita.

Prevention of diseases of medical group students through physical education classes.

Abstract: Physical culture is a universal means of physical improvement, health improvement, education of social, professional and creative activity of young people, which has a great influence on the development of the social structure of society. The purpose of physical education of students is the formation of a person's physical culture, the ability to use various means of physical culture to preserve and strengthen health, psychophysical training and self-preparation for future professional activities. In particular, the performance of their future social and professional functions largely depends on their physical activity.

Цель проекта: изучить особенности физических упражнений как средства укрепления и поддержания здоровья.

Традиционно считается, что именно медицина аккумулирует и обобщает практический опыт сохранения и укрепления здоровья человека путем накопления и использования результатов естественных наук и общественного мышления. Исторически сложилось так, что существует

два подхода к улучшению здоровья человека: побуждение человека вести здоровый образ жизни и коррекция состояния здоровья с помощью лекарств и медицинских вмешательств. Считается, что Гиппократ первым обратил внимание на то, что болезни вызываются как условиями окружающей среды (включая климат) и образом жизни (индивидуальные условия жизни, работа, питание), так и типом телосложения и темпераментом человека. Учение о питании, образе жизни (общая диетология) и сохранении здоровья во все периоды жизни, а также взаимовлияние психических и соматических состояний человека в «Каноне медицины» известного доктора античности Авиценны, являются подробно описано. В настоящее время существует множество программ и рекомендаций по повышению физической активности, и каждый с помощью специалиста в области физической культуры может выбрать среди них те, которые подходят его индивидуальным способностям и интересам. Можно выделить ряд общих положений, на которых обычно строятся конкретные методические рекомендации:

1. Физическая активность должна присутствовать в каждой из областей;
2. Профилактика гиподинамии должна осуществляться на протяжении всей жизни, начиная с раннего возраста, когда закладываются основы здоровья и формируются разумные привычки;
3. Физические упражнения желательно сопровождать музыкальным сопровождением и сочетать с закаливающими процедурами, так как комплексное использование всех средств укрепления здоровья дает наилучший эффект.
4. Основным принципом увеличения физических нагрузок должно быть постепенное увеличение нагрузок. Его следует

усилить после медицинского осмотра и после получения рекомендаций специалиста по физической культуре по характеру и объему.

Уровень физической активности для каждого человека индивидуален: зависит от наследственной предрасположенности, пола, возраста, условий проживания, количества и качества пищи. Есть такое понятие, как кинезофилия - физиологическая потребность, стандарт (у каждого свой) выполнять определенное количество движений в день. Если этот стандарт не соблюдается, организм начинает слабеть. Из-за недостаточной физической активности (гиподинамия), люди развивают заболевания сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, заболеваний нервной системы и опорно-двигательного аппарата, в результате чего ослабляются защитные силы организма.

Научно-технический прогресс, наравне с положительными эффектами, оказал колоссальное негативное влияние на современного студента. Устойчивое развитие научной и социальной информации, малое количество времени на ее обработку, перегружают мозг студентов методы обучения и несовершенный режим, направленные на запоминание огромного количества материала. В особенно сложной ситуации попадают старшие курсы, так как им необходимо призвать запасы всего организма, чтобы успешно овладеть программой высшей школы и сдать госаттестацию.

Серией физиологических, психических, биохимических и морфологических процессов организм человека реагирует на физическую нагрузку, а не одной реакцией. Обычно связывают это с изменениями в двигательной и вегетативной сфере. К важнейшим результатам физической активности, которые важны для общих механизмов совладения, причисляются: улучшение функций центральной нервной системы, повышение энергетического потенциала организма и повышение

транспортной способности организма тело кислород, координация различных органов и систем.

Может сопровождаться установлением низкоэнергетического гомеостаза в фазе резистентности адаптация к частичной или полной гипокинезии, характерной для юношеского образа жизни. Значительный уровень физической подготовки снабжает наибольшее длительное и наилучшее сохранение двигательных и вегетативных функций, адекватную реакцию на отрицательные условия.

Необходимостью изучения двигательной активности занятия с учетом интенсивности нагрузок и времени выполнения, а также оценкой функциональное состояние организма в ответ на эти нагрузки дается физиологическое обоснование нагрузок в занятии по физической культурой. В вузах по существующим рекомендациям по реализации парной физкультуры время каждой части регламентировано очень четко. Продолжительность каждого этапа занятия определяется направлением и характером учебной деятельности, полом обучающихся, их физическим и функциональным развитием.

Подготовительная часть занятия, продолжительностью 8-10 минут, включает в себя ходьбу со строением, выполнение упражнений и бег со средней скоростью, направлены на достижение приучения организма к активации различных органов и систем реализуется неравномерно (сначала - быстро, затем медленнее) и неодновременно (гетерохронно) - двигательной системы (10-30 сек), вегетативных органов (3-5 мин). С физиологической точки зрения в период занятия происходит перестройка нервных и гуморальных механизмов регуляции двигательной и вегетативной систем, выработка нужного двигательного стереотипа и улучшение координации движений, а также достижение необходимого

уровня функций органов и систем, оптимально обеспечивающих эту мышечную активность.

Во время подготовительной части занятия функциональные изменения характеризуются преобладанием возбуждения в центральной нервной системе, повышением возбудимости сенсорных, двигательных и вегетативных нервных центров, улучшением работы желез внутренней секреции. Все это приводит к увеличению функций различных органов и систем и, в частности, проявляется ускорением сенсомоторных реакций, увеличением скорости проведения импульсов по нервным и мышечным волокнам; увеличивается скорость обменных процессов в мышцах, увеличивается содержание катехоламинов и кортикостероидов в крови, повышается температура тела.

Основная часть занятия, продолжительностью около 50 минут, направлена, прежде всего, на решение прежде всего сложных задач: оздоровительной и воспитательной. Физиологическое внимание состоит в том, что в этой части урока надлежит предполагать выраженные функциональные изменения, развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование и поддержание хорошей осанки, закаливания организма.

Последняя часть занятия (5-7 минут) упражнения в этой части занятия следует выполнять в медленном темпе, способствуя расслаблению мышц, нормализации функций организма и активации восстановительных процессов. Последняя часть урока должна способствовать постепенному переходу от активной мышечной активности к нормальной скорости моторики.

Постижение воздействия физических упражнений на человеческое тело объясняется об огромном и разнообразном влиянии, которое они воздействуют на повышение его работоспособности и энергичное

поддержание. Факты показывают, что большинство изменений в организме не связаны напрямую с обеспечением двигательной функции. Сущность воздействия физических упражнений на организм обнаруживается исключительно при оценивании всех реакций, раскрывающих как двигательную функцию, так и изменяющуюся реактивность организма при столкновении с многообразными раздражителями внешней и внутренней среды.

Список литературы:

1. Букин В.П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В. П. Букин, А. Н. Егоров // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – № 2 (18). – С. 105-113.
2. Кричевский Р.Л. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе / Р.Л. Кричевский, М.М. Рыжак. - М.: Изд-во Моск. унта, 1985. - 224 с.
3. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Физическая культура. – М.: Высшэйшая школа, 2011. – 352 с.
5. Ю.И. Евсеев. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 448 с.