

Романенко Н.В.¹, Зюкин А.В.¹, Дергачев В.Б.²**ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**¹ РГПУ им. А.И. Герцена² ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. Одно из ведущих направлений в современной государственной политике является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Об этом свидетельствуют ежегодные обращения к Федеральному Собранию президента РФ В. В. Путина, а также целый ряд документов, регламентирующих данное направление государственной политики в России. Здоровье – важный показатель и чуткий индикатор благосостояния общества. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства. Забота о здоровье студентов – приоритетная задача вузовского образования, которое должно выступать гарантом его сохранения. Это, в свою очередь, требует разработки и внедрения инновационных технологий наблюдения, диагностики и коррекции здоровья (в том числе и профессионального) субъектов образовательного процесса (Марков К. К., 2015).

Ключевые слова: формирование, здоровье, процесс, воспитание.

Romanenko N.V.¹, Zyukin A.V.¹, Dergachev V.B.²**FORMATION OF PROFESSIONAL HEALTH OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY**¹ RSPU im. A. I. Herzen² S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. One of the leading directions in modern state policy is to preserve and strengthen the health of the younger generation. This is evidenced by the annual addresses to the Federal Assembly of the President of the Russian Federation V. V. Putin, as well as a number of documents regulating this area of state policy in Russia. Health is an important indicator and sensitive indicator of the well-being of society. It is the health of people that should serve as the main "business card" of socio-economic maturity, culture and prosperity of the state. Taking care of students' health is a priority task of higher education, which should act as a guarantee of its preservation. This, in turn, requires the development and implementation of innovative technologies for monitoring, diagnosis and correction of health (including professional) of subjects of the educational process (Markov K. K., 2015).

Keywords: formation, health, process, education.

Введение

Под профессиональным здоровьем принято понимать конкретный уровень показателей здоровья специалиста, соответствующий требованиям его конкретной профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность.

Проведенный анализ литературы и современных исследований в сфере физического воспитания свидетельствует о том, что имеется необходимость формирования профессионального здоровья молодежи (Власова И. А. 2006; Гришин А. В. 2005; Журавлева И. В. 2009; Семенов Л. А., 2014; Разумов А. Н., Пономаренко В. А., 2015).

Результаты и обсуждение

Каждый человек сам для себя решает, какой образ жизни ему вести, каких моралей придерживаться. Очень радует то, что в современном мире стало очень модно вести здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ), заниматься спортом и быть успешным. Ну и конечно же стоит сказать о том, что физическая культура – важная составляющая ЗОЖ, каждый решает сам насколько серьезно будет заниматься физкультурой, для кого-то это просто утренний зарядка, кто-то бежит по утрам, многие решают заниматься спортом более серьезно и профессионально.

Здесь важно не только заставить себя вставать рано по утрам или не пропускать тренировки, но и правильно настроить свои мысли, чтобы не сорваться с нужного пути.

Но даже если вы дали своей слабости место, не стоит унывать и все бросать, стоит отдохнуть и заново начать трудиться. Кому-то любовь к спорту прививают родители, кому-то учителя, а кто-то в один момент решает, что пора изменить свою жизнь к лучшему и начинает заниматься спортом. Важно правильно питаться.

Для всех, кто занимается физической культурой нужно уяснить то, что расход потребляемой и рас-

ходуемой энергии должен быть примерно равен, то есть если человек много занимается спортом, но голодает, скорее всего, у него просто не будет сил и к этому прибавится истощение организма. Стоит сбалансировать свое питание, соблюдать баланс БЖУ, либо самому, либо с помощью программ или специалистов, в наше время при желании это достаточно просто сделать.

Но это для тех, кто всерьез взялся за свое здоровье, просто для поддержания формы стоит отказаться от чрезмерного употребления сахара и соли, готовить продукты на пару, либо в духовке, отказаться от сильногазированных напитков и фаст-фуда [3].

Можно рассчитать суточную норму калорий применительно к Вашему образу жизни, вашей физической активности. Но при потреблении также важно понимать, что скорректировать свое питание нужно рационально.

Правильно будет на завтрак кушать не бутерброд, а встать пораньше и приготовить себе и своей семье сбалансированный завтрак [5], на обед нужно потреблять больше всего калорий, не стоит перекусывать на бегу, на скорую руку, лучше приготовить обед с собой, это могут быть различные супы, крупы, мясо, рыба, овощи.

Как отмечалось выше, одним из главных элементов ЗОЖ является закаливание. Сюда можно отнести и обливание холодной водой, и купание в снегу, и контрастный душ, и купание в проруби и даже воздушные ванны.

То-есть каждый может найти способ закаливания себе по душе. Конечно, в прорубь сразу нырять или обливаться ледяной водой нельзя, нужно начинать постепенно, чтобы организм привыкал. Этот способ поддержания духа уходит своей историей далеко в прошлое, издавна считалось, что так можно и физическую форму, и здоровье, и долголетие поддержать. Также учеными доказано

то, что этот способ также может поддержать и нервную систему.

Итак, поговорим непосредственно о физической культуре как элементе ЗОЖ. Начнем с того, что нужно полюбить спорт, чтобы занятие им было в радость, а не в тягость [2].

Недаром, физкультуру вводят в программу уже в детском саду, доказано, что дети, у которых в программе есть такой предмет, гораздо сильнее и активнее сверстников, которые не занимаются спортом.

Также, важно отметить, что физические упражнения улучшают продуктивность умственного труда, полезно умственный труд менять на физический, в это время мозг отдыхает, а кровеносно-сосудистая система начинает работать активнее. В наше время все способствует занятиям спортом, изобрели много техники, это и телефоны, и умные браслеты, с помощью которых можно замеры свои результаты, для того, чтобы в следующий раз сделать немного больше усилий, выработать для себя наиболее оптимальный вариант физической нагрузки.

Также, нужно помнить о гигиене физических упражнений. Не стоит заниматься спортом в неблагоприятной окружающей среде, для занятий подойдут парки, лес, берега водоемов.

Доказано, что физкультура действует и на органы дыхания, и на сердечную деятельность и на организм в целом. Поэтому если заниматься физкультурой около трасс, заводов или иных сооружений, которые выбрасывают в воздух множество разных загрязнений, то можно не только принести пользу своему организму, но и навредить ему.

Также не стоит экономить на одежде и обуви, в которой вы занимаетесь спортом. Человек должен чувствовать себя комфортно и уверенно, ничего не должно ему мешать. Также здесь можно сказать о том, что нужно создать благоприятные для себя условия, кто-то любит заниматься в тишине, некоторые слушают музыку, тем самым забывая о времени.

Каждому человеку стоит делать зарядку по утрам, во-первых, это занимает очень мало времени, 15 минут, во-вторых, это помогает проснуться, стать бодрее и включиться в работу, в-третьих, это поможет укрепить ваше здоровье.

Но не стоит путать зарядку с более серьезными тренировками по утрам. Зарядка состоит из легких упражнений, которые сможет легко выполнить каждый человек.

При зарядке тратится минимум энергии, конечно если вы будете делать только зарядку, а остальную часть дня сидеть за рабочим столом, то

про вас нельзя будет сказать, что физически активный человек, тем не менее, привести мышцы в тонус с утра зарядка вам поможет и сделает маленький, но вклад в ваше здоровье. Физическая культура не только помогает укрепить здоровье, но и тренирует в нас ответственность, высокие моральные качества, также спорт помогает избавиться от многих врожденных и приобретенных болезней [4].

При занятиях физической культурой человек зачастую отказывается от всех вредных привычек, так как всем очень жалко терять свои труды. А когда становится виден твой результат, то стараться хочется еще больше, хочется усиливать свои физические нагрузки, больше времени проводить на свежем воздухе, занимаясь активными видами спорта.

Многие начинают профессионально заниматься спортом, и тогда физическая культура для них становится не элементом ЗОЖ, а их образом жизни. Вообще очень полезно иметь хобби в виде активного вида спорта, это могут быть коньки, ролики, сноуборды, серфинг, горнолыжные виды спорта.

Но у многих нет возможности заниматься спортом из-за врожденных патологий. Каждому можно подобрать вид спорта, обращая внимание на индивидуальные особенности организма [6-20]. Даже на собственном опыте, мне известны случаи, когда в связи с болезнью доктора запрещали заниматься ребятам спортом, но они не останавливались, трудились и в итоге избавлялись от своего недуга навсегда.

Очень важно верить в свои силы, никогда не поздно начать вести ЗОЖ и заниматься физкультурой, она принесет пользу в любом возрасте, но здесь важно помнить, что нужно обращать на свои силы, физическую подготовку, возраст, на свои индивидуальные особенности организма, чтобы не принести вред своему здоровью.

Заключение

Физическое здоровье человека зависит от совершенства приспособительных механизмов организма, от того, насколько полно он приспосабливается к условиям внешней среды.

Это, в свою очередь, определяется тренированностью организма и перенесенными в прошлом заболеваниями.

Отсутствие однозначности в определении физического здоровья связано с многообразием его проявлений.

Однако всем им присуще общее, что физическое здоровье предполагает достаточно высокий уровень физической подготовленности, физического развития и работоспособности.

Список источников

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия. СПб, 1999. 202 с.
2. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
3. Болотин А.Э. и др. Болотин А.Э. Сильчук А.М., Сильчук С.М. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
4. Борисов Д.Н. и др. Структура и динамика заболеваемости военнослужащих ВС РФ в 2004-2013 гг. Medline.ru. 2015. Т. 16. № 3. С. 587-595.
5. Борисов Д.Н., Лемешкин Р.Н., Хилько В.О. Контроль за состоянием здоровья военнослужащих в ходе проведения лечебно-эвакуационного обеспечения войск (сил) с использованием современных средств информатизации / Военная мысль. 2017. № 4. С. 47-55.
6. Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов. – М.: ФЛИНТА: Наука. 2001. – 350 с.
7. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус. 2013. – 240 с.
8. Воронин С.М. Особенности личностно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, А.Ю. Шалойкин, Е.В. Игнатов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 2. С. 233-235.
9. Все о здоровом образе жизни. – М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест. 2015. – 404 с.
10. Григорьев В.И. и др. Теория и методика физической культуры: учебник. 463 с.
11. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
12. Гублер Е.В., Генкин А.А. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
13. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
14. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Том Часть 1 MS Excel. 185 с.
15. Каминский А.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных: применение статистики в научной и практической работе врача. Ленинград, 1964. (2-е издание). 252 с.
16. Корольков А.А., Петленко В.П. философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
17. Кочетова О.А. и др. Состояние здоровья у лиц с профессиональной полиневропатией верхних конечностей. Гигиена и санитария. 2018. Т. 97. № 12. С. 1226-1230.
18. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений Москва, 1951. 532 с.
19. Куприна Н.И. и др. Профессиональные полиневропатии: состояние магистральных артерий верхних конечностей. Медицина труда и промышленная экология. 2019. Т. 59. № 8. С. 468-472.
20. Курамшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
21. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих. автореферат дисс... СПб, 1996. 37 с.
22. Новиков В.С. и др. Физиология экстремальных состояний. СПб, 1998. 196 с.
23. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
24. Сапов И.А., Солодов А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
25. Серговец А.А. и др. Современная функциональная диагностика и интеллектуальный интеллект // Воен.-мед. журн. 2020. Т. 341. № 2. С. 40-45.
26. Сивашенко П.П. Основные показатели состояния здоровья военнослужащих-женщин в 2008-2013 гг. Вестник Рос. Воен.-мед. акад. 2015. № 3 (51). С. 166-172.
27. Стародубцев М.П. Диагностический комплекс оценки уровня сформированности готовности специалистов в области физической культуры и спорта к реализации научно-исследовательской деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2017. № 12. С. 79-81.
28. Стародубцев М.П. Исследование влияния физической культуры на умственную работоспособность у студентов. Изв. Рос. Воен.-мед. акад. 2019. Т. 38. № 53. С. 247-248.
29. Стародубцев М.П. Компетентностный подход к реализации самостоятельной работы студентов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 271-275.
30. Стародубцев М.П. Методические подходы к физическому воспитанию в вузе. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 122-132.
31. Стародубцев М.П. Образовательный процесс по дисциплине "адаптивная физическая подготовка" Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 304-307.
32. Стародубцев М.П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой Стародубцев М.П. Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. № 1. С. 84-87.
33. Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79.
34. Стародубцев М.П. Основы педагогического мастерства и развитие профессиональной компетенции преподавателя вуза СПб, 2014.
35. Стародубцев М.П. Особенности физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях инновационной образовательной среды вуза. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 4 (30). С. 92-102.
36. Стародубцев М.П. Патриотическое воспитание студенческой молодежи с использованием средств физической культуры и спорта. 2018. С. 113-119.
37. Стародубцев М.П. Педагогические технологии. XXI век учебное пособие / Санкт-Петербургский институт внутренних войск МВД России. СПб, 2014.
38. Стародубцев М.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов Стародубцев М.П. 2019. С. 308-313.
39. Стародубцев М.П. Структура педагогической культуры преподавателя как условие его творческой деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 235-240.
40. Стародубцев М.П. Сущность научной категории "общекультурные компетенции" Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 76-82.
41. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. 2019. С. 305-309.
42. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
43. Сушильников С.И. и др. Профессионально важные качества и профессиональные компетенции слушателей ординатуры, обучающихся по дисциплине "медицина чрезвычайных ситуаций" // Военно-медицинский журнал. 2017. Т. 338. № 12. С. 18-29.
44. Текучева Лариса. Здоровый образ жизни. Правильное питание. – Москва: Мир, 2014. – 142 с.
45. Улановская Е.В. и др. Опыт применения магнитно-резонансной томографии в диагностике профессионального миофиброза. Медицина труда и промышленная экология. 2019. Т. 59. № 9. С. 782.
46. Улановская Е.В. и др. Повышение эффективности принятия экстренных решений по связи миофиброза с профессией с помощью современных методов лучевой диагностики. Медицина труда и промышленная экология. 2019. Т. 59. № 8. С. 490-493.
47. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
48. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
49. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч. –практ. конф. 2019. С. 70-72.
50. Шилов В.В. и др. Возможности метода ультразвукового исследования сосудистой системы в дифференциальной диагностике профессиональных полинейропатий. Медицина труда и промышленная экология. 2017. № 9. С. 219-220.
51. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
52. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2005. 292 с.