

Савельева Н.В.

Физическая культура в обеспечении здоровья, профилактика ОРЗ*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России**Научный руководитель: Закладной С.В.***Резюме**

В данной работе проведено исследование способом анкетирования учащихся СГМУ, проанализирована полученная информация и литературные источники по данной теме с учетом поставленных целей и задач, с последующими результатами и выводами на актуальную проблему профилактики ОРЗ с помощью физической культуры.

Ключевые слова: профилактика, закаливание, дыхательная гимнастика

Введение

О проблеме обеспечения здоровья методами физической культуры говорили многие – начиная от глав государств, великих умов медицинской деятельности, заканчивая советами в обыденной жизни. Неслучайно, президент России Владимир Путин считает, что здоровый образ жизни лежит в основе решения многих проблем и определяет здоровье нации. Еще Мудров Матвей Яковлевич – один из основателей терапевтической школы говорил: «Для сохранения здоровья, а наипаче для предупреждения нормальных болезней нет ничего лучше упражнений телесных и движений». Не зря развитие физической культуры и спорта РФ является одним из национальных приоритетов.

Эта тема особенно актуальна в осенний – зимний период, когда ежегодно закрывают учебные заведения по всей стране, в связи с повышением эпидемического порога по заболеваемости гриппом и ОРВИ. С начала февраля заболеваемость ОРВИ по Саратовской области уже превысила эпидемический порог более чем на 40%, что привело к закрытию на карантин школ, средних и высших образовательных учреждений.

Одним из важнейших мероприятий профилактики ОРЗ, в частности, ОРВИ и гриппа, является физическая активность, направленная на укрепление иммунитета, упражнения для улучшения воздухообмена и кровоснабжения легких. Также эффективны процедуры закаливания, как своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Ее действия сводятся к целенаправленному изменению физиологических реакций организма на температурные раздражения. [1].

Таким образом, это умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации позволяет человеку легче адаптироваться к резким колебаниям внешней среды [2].

Не случайно, активный сторонник закаливания и известный русский педиатр Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся условиям. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма [2].

Но практикуют ли студенты СГМУ методы профилактики ОРЗ и способы укрепления иммунитета посредством физической культуры, когда доступно множество информации и доказательной базы о пользе спорта?

Известно, что физические нагрузки представляют собой сложное многокомпонентное воздействие, затрагивающее практически все функциональные системы организма, изменения которых не могут не отражаться на состоянии иммунитета. Например, среди клеток периферической крови первыми реагируют на физическую нагрузку нейтрофилы, которые обеспечивают не только фагоцитоз бактерий и вирусов, но и синтез иммунорегулирующих факторов [4].

Знакомы ли студенты с методиками дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н., Бутейко К.П., Гневушина В.В.?

Данная методика положительно влияет на обменные процессы, играет важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению нарушенных в ходе заболевания нервных регуляций со стороны Ц.Н.С.; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает носовое дыхание [3]; стимулирует кашель с целью эвакуации мокроты при продуктивном кашле и подавление кашлевого рефлекса при непродуктивном кашле [6]; улучшает крово-лимфообращение, устраняя местные застойные явления; повышает общую сопротивляемость организма; является отличной профилактикой простудных заболеваний, активизируя иммунную систему и защитно-приспособительные механизмы организма; является эффективным дополнительным средством при использовании других методов терапии [3].

Несомненным преимуществом дыхательных практик является то, что они, в отличие от других методов, требуют меньших затрат времени и сил, могут практиковаться независимо от состояния здоровья, в том числе пожилыми и хронически больными людьми [5].

Общие задачи ЛФК:

- оздоровление организма,
- укрепление дыхательной мускулатуры,
- увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы,
- улучшение бронхиальной проходимости, легочной вентиляции и газообмена [7].

Дыхательная гимнастика отличный, доступный метод в профилактике сезонных заболеваний и возможность укрепить здоровье, который легко вписывается в повседневный ритм жизни [5].

Цель: проанализировать общее состояние учащихся, их уровень и направленность физической активности во внеучебное время, способы и методы профилактики простудных заболеваний (ОРВИ, грипп и т.д.) посредством физкультуры и спорта;

раскрыть взаимосвязь занятий спортом и уровнем заболеваемости; информационной осведомленностью о способах и методах профилактики подобных заболеваний с помощью лечебной физической культуры.

Материал и методы

Проведено заочное анкетирование студентов СГМУ 1,2,3,4,5 курсов (88 человек), выполнен анализ полученной информации и литературных источников по данной теме.

Результаты

В ходе анализа проведенного анкетирования, учащихся студентов СГМУ 1, 2, 3, 4, 5 курсов получили результат.

Отношение к внеучебным физическим нагрузкам, как к профилактике ряда заболеваний: 97% студентов ответили, что положительно относятся к занятиям.

«Практикуете ли Вы занятия физической культурой во внеучебное время?» 75% студентов ответили, что периодически занимаются спортом в свободное от занятий время (до 4 раз в месяц), 20% ответили, что не практикуют занятия спортом и 5% регулярно занимаются физической культурой.

«Цель выполнения физических упражнений во внеучебное время?» 92% ответили, что практикуют их с целью поддержания фигуры и веса, 8% - для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Отношения к процедуре закаливания с целью повышения реактивных свойств организма: 94% студентов высказались положительно, 6% отрицательно к этому способу повышения реактивных свойств организма.

Соотношение практикующих процедуру закаливания: только 25% регулярно практикуют процедуру закаливания.

Методы закаливания, учащихся СГМУ: 82% посредством воздушных ванн, 15% используют способ закаливания солнцем, 3% - водой.

О правилах и принципах проведения процедуры закаливания не знает 31% обучающихся.

Из практикующих данную процедуру 78% отметили, что реже заболевают в сезон гриппа и ОРВИ.

60% анкетированных не знают упражнения для проведения дыхательной гимнастики с целью профилактики ОРЗ.

97% опрошенных не слышали о методике дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н., Бутейко К.П., Гневушина В.В., и никто не практикует эти методы в повседневной жизни.

75% студентов предпочитают выполнять физические упражнения на группу мышц передней стенки живота, 12% на группу мышц нижних конечностей, 5% на группу плечевого пояса, 5% не выполняют упражнения, 3% на дыхательную группу мышц.

Выводы

Необходимо повышать осведомленность учащихся в сфере пользы занятием спортом как профилактики и облегчения симптомов многих простудных вирусных заболеваний, способов и методов укрепления здоровья, повысить личностную заинтересованность студентов на регулярное выполнение этих методов, чтобы они вошли в повседневность, а следовательно одной из задач преподавателей – распространять, наглядно преподносить способы дыхательной гимнастики по разным методикам, которые максимально просты и не требуют специальных условий.

Донести информацию о пользе, способах и принципах закаливания, что при регулярном выполнении несложных физических задач, будет эффективная профилактика многих заболеваний, особенно наиболее распространенных в осенне-зимний период, чтобы у студентов цель занятия физической нагрузкой была направлена не только на поддержание и корректировку внешних данных, но и на укрепление иммунитета и профилактику ряда заболеваний, в частности ОРЗ.

Не зря еще «отец медицины» Гиппократ утверждал, что гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Литература

1. Учебно-методическое пособие подготовленное на кафедре лечебной физкультуры и спортивной медицины / Бычковым И. А., доцентом Разживиным А. П. 2017г.- 140 с.
2. Методическая разработка к практическим занятиям со студентами 1 – 6 курса (пед., леч., стом., МПД, фарм., клин. псих., ИСО) факультетов/ Камбурова И.Н.
3. Профилактика и реабилитация заболеваний средствами физической культуры: учебное пособие/ Рыжжина Л. А., Чекулаева Л. В. - Ульяновск. 2017-42 с.
4. Иммунная система и физические нагрузки / Козлов В.А., Кудяева О.Т. 2002 – 427 - 438 с.
5. Лечебная физическая культура и массаж: учебно - методическое пособие для студентов физической культуры/ Царева Н. М., Беспалова Т. А., Павленкович С. С., Спиридонова Е. А.2011-47 с.
6. Кашель: от симптома к синдрому, диагнозу. Файзуллина Р. А., Пикуза О.И., Шошина Н. К., Закирова А. М. Учеб.-метод. пособие для слушателей послевузовского профессионального образования. – Казань: КГМУ, 2010. – 102 с.
7. Физическая реабилитация и спортивная медицина. Учебное пособие/ доценты: Н. Н. Григорьева, О. Г. Колесова, Г. Е. Махова, В. П. Шпитальная; ассистенты: И. А.