

УДК 796/799

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ У СТУДЕНТОВ

Скворцова М.Ю., к.п.н., доцент, доцент

Агапов В.Г., старший преподаватель

Кабанов А.С., студент гр. ССб-201, II курс

Кузбасский государственный технический университет  
имени Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Современная медицина определяет респираторные инфекции как самые массово распространенные патологии среди взрослого населения, а также среди различных детских возрастных групп. Согласно мнению специалистов росту заболеваемости ОРВИ способствуют особенности проживания в городских мегаполисах: ухудшение экологической обстановки, большая скученность населения, высокая степень загрязнения водных источников, использование вредных продуктов в рационе питания [3].

Необходимо отметить, что в настоящее время все большее количество, прежде всего молодых людей, в том числе и представителей студенческой молодежи, подвержены такой вредной привычкой, как табакокурения. Кроме того, наибольшую популярность среди юношей и девушек активно набирают различные электронные устройства для курения, употребление которых, по мнению большинства исследователей, снижает защитные свойства системы внешнего дыхания, способствует возникновению различных заболеваний, в том числе хронического характера [2].

В результате ослабления защитного барьера легких вследствие состояния окружающей среды и образа жизни наблюдается рост количества заболеваний респираторными вирусными заболеваниями и временной нетрудоспособности по причине перенесенного ОРВИ. Для определения количества пропусков студентов 12 учебных групп института экономики и управления Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева по причине заболевания ОРВИ или COVID-19 использовался метод анализа учебной документации (журналов учета посещаемости обучающихся занятий по дисциплине «Дисциплины по физической культуре и спорту»). В результате было выявлено, что за 2020-2021 учебный год число пропущенных занятий составило около 26 % от общего количества согласно учебным планам по направлениям подготовки. Таким образом, проблема профилактики респираторных инфекций остается актуальной проблемой не только для клинической медицины, но для организации процесса обучения в системе высшей школы.

Целью научного исследования является поиск средств физической культуры и спорта, которые можно использовать для профилактики заболе-

ваний острых респираторных вирусных заболеваний для студентов технического вуза.

Задачи исследования:

1. Исследовать функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы студентов технического вуза.

2. Выявить уровень знаний студентов о влиянии занятий циклическими видами спорта на деятельность системы внешнего дыхания.

3. Разработать практические рекомендации по повышению популярности и формированию мотивации будущих специалистов к выбору циклических видов спорта для занятий физической культурой и спортом в системе высшего образования.

С целью решения поставленных задач на базе Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева было проведено исследование функционального состояния деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов института экономики и управления. В эксперименте принимали участие 43 человека. Использовались общие клинические методы исследования и метод функциональных проб, в том числе с дозированными физическими нагрузками [1].

В результате измерения артериального пульса было выявлено, что у 56 % студентов экспериментальной группы значение ЧСС находится в пределах нормы, у 44 % наблюдаются признаки тахикардии (учащения сердечных сокращений более 80 ударов в минуту). Изучение ритмичности пульса показало, что у 16 обследуемых будущих специалистов экономической отрасли пульс ритмичный, а у 27 - аритмичный. Наполнение пульса, определяемое амплитудой колебаний артериальной стенки, имеет хороший тонус у 54 % обучающихся, удовлетворительная наполняемость выявлена у 42 % и только у 2 студентов наполняемость пульса неудовлетворительна. С помощью функциональной пробы Мартинэ-Кушелевского было исследовано восстановление функционального состояния сердечно-сосудистой системы после физической нагрузки. Экспериментальные данные показали, что у 36 студентов восстановление оценивается как хорошее, у 5 – удовлетворительное, и только у 2 обучающихся значение частоты сердечных сокращений не достигло исходного значения в течение 5 минут после нагрузки.

Для исследования деятельности системы внешнего дыхания, скорости протекания обменных процессов, устойчивости дыхательного центра к гипоксии и выносливости сердца использовались гипоксических пробы. Результаты исследования позволяют сделать вывод, что большинство студентов экспериментальной группы по величине показателей пробы Генчи имеют удовлетворительный уровень метаболических процессов, адаптации дыхательной центра к гипоксии и гипоксемии и состояния левого желудочка. По величине пробы Штанге, что только у 23 % обследуемых наблюдается неудовлетворительный уровень обменных процессов, адаптации дыхательного центра к гипоксии и состояния правого желудочка. Однако пробы Штанге с физической нагрузкой выявила, что 13 студентов имеют высокие показатели гипоксиче-

ских проб и хорошо переносят физическую нагрузку. А 30 человек из экспериментальной группы при повторной пробе Штанге после нагрузки имеют неудовлетворительные показатели (табл. 1).

Таблица 1  
Результаты исследования функционального состояния системы внешнего дыхания студентов экспериментальной группы

№ п/п	Гипоксическая проба	Количество студентов	
		удовлетворительный уровень	неудовлетворительный уровень
1.	Проба Генчи	39	4
2	Проба Штанге	33	10
3.	Проба Штанге с физической нагрузкой	13	30

Под влиянием занятий физической культурой и спортом происходят изменения в деятельности всех систем организма, особенно в процессе функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем (урежение темпа сокращения сердца, увеличение объема и емкости легких). Особенno заметно данные изменения отмечены у представителей видов спорта с циклической структурой движений, выполняющих длительную, но умеренную по интенсивности работу. Циклические виды спорта позволяют повысить устойчивость занимающихся к недостатку кислорода, способствуют лучшему его усвоению, увеличивают мощность и экономичность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, снижают вероятность заболевания легочными и связанными с недостаточным поступлением кислорода болезнями. Кроме того, занятия легкой атлетикой, лыжным спортом чаще всего проходят на свежем воздухе в парковой или лесной зоне, что, несомненно, оказывает помимо тренирующего и закаливающий эффект [4,5].

Для того, чтобы определить уровень знаний студентов технического вуза о положительном влиянии занятий циклическими видами спорта на функциональное состояние системы внешнего дыхания и использования их в качестве средства профилактики заболеваний ОРВИ и COVID-19 был проведен опрос будущих специалистов института экономики и управления с помощью метода анкетирования, т.е. путем письменных ответов.

Результаты анкетирования показали, что 67 % опрошенных знают, что циклические виды спорта способствуют повышению уровня физического развития и показателей здоровья организма занимающихся, 33 % никогда об этом не задумывались и не знали о положительном влиянии данных видов двигательной активности. Однако, никто из студентов не знал и не использовал занятия циклическими видами спорта как средство профилактики заболеваний острыми респираторными вирусными заболеваниями.

В ответ на вопрос, «Какими видами спорта Вы бы хотели заниматься на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе, 53 % респондентов ответили, что выбирают игровые виды спорта, 41 % (в основном де-

вушки) отметили, что хотели бы заниматься фитнесом и только 6 % студентов выбрали циклические виды спорта (рис. 1).

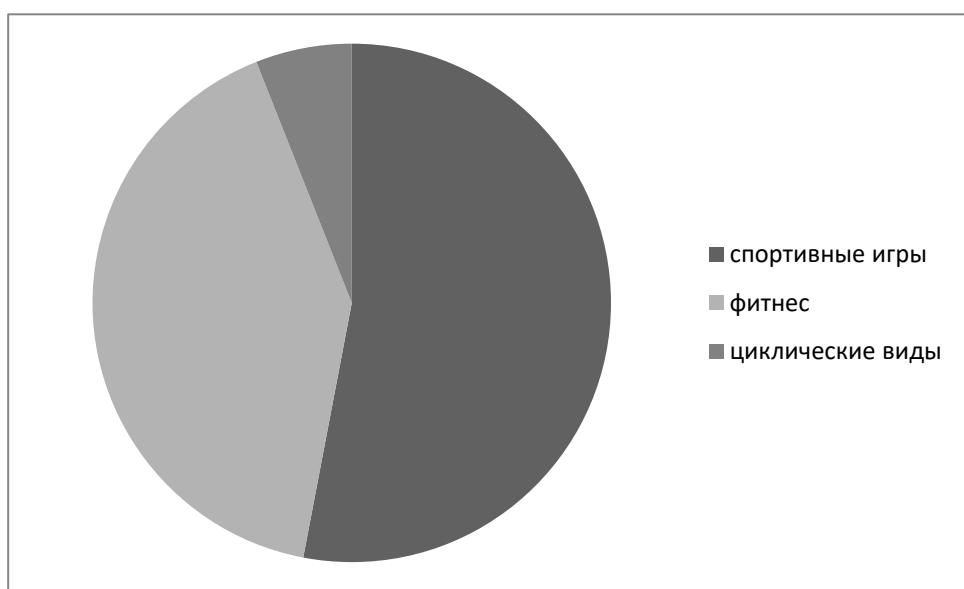


Рис. 1

Таким образом, нами выявлено, что каждый третий студент технического вуза не обладает знаниями о влиянии занятий циклическими видами спорта на эффективность деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. А также не используют эти виды движений для профилактики заболеваниями ОРВИ. Следовательно, необходимо разработать комплекс мероприятий, которые будут способствовать повышению уровня теоретических знаний и практических навыков и умений будущих специалистов по проблеме применения циклических видов спорта с целью улучшения здоровья, уменьшения количества пропусков учебных занятий по причине болезни острыми респираторными вирусными инфекциями.

Согласно утвержденными федеральными государственными образовательными стандартами ФГОС ВО (3++) в учебные планы по направлениям подготовки технических специальностей в дисциплину «Физическая культура и спорт» введен лекционный курс с целью достижения результатов обучения в плане приобретения знаний значения физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек. Именно, в данном лекционном курсе необходимо информационно и наглядно показать студентам положительное влияние циклических видов спорта, используя научные данные физиологии спорта, спортивной медицины, теории и методики физической культуры и спорта.

На практических занятиях следует обучить студентов методике исследования функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной си-

стемы с помощью общих клинических методов и функциональных проб. Кроме того, практически осуществлять использование данной методики для оценки уровня деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, особенно после физической нагрузки на учебных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. С помощью дневника самоконтроля научить будущих специалистов систематически наблюдать за состоянием здоровья, реакцией организма на нагрузку. По окончании исследований студенты под руководством преподавателей должны разрабатывать практически рекомендации, как с помощью средств физической культуры и спорта (и прежде всего циклических видов спорта), а также составных частей здорового образа жизни повысить уровень здоровья и показатели деятельности основных функциональных систем организма.

Популяризации циклических видов спорта в студенческой среде будет способствовать проведение различных физкультурно-массовых мероприятий на спортивной базе КузГТУ (лыжной базе, базах отдыха «Писаные скалы», «Шерегеш»), освещение данных спортивных мероприятий на официальном сайте университета, студенческих форумах и социальных сетях с размещением красочных индивидуальных и групповых фото- и видео материалов, впечатлений студентов и преподавателей.

#### **Список литературы:**

1. Куртев, С.Г. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины: Учебное пособие/ С.Г. Куртев, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарев, И.А. Кузнецов. – Омск: СиГУФК, 2018. – 124 с.
2. Курилина, А.А. Влияние курения вейпа на состояние студентов медицинских вузов/ А.А. Курилин, А.А. Львова, А.П. Селезнева// FORCIPE, 2020.– №S. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kurenija-veypa-na-sostoyanie-studentov-meditsinskikh-vuzov> (дата обращения: 23.03.2022).
3. Орлова, Н. В. Острые респираторно-вирусные инфекции в практике врача терапевта // Трудный пациент. – 2019. – №4. – С. 22-26.
4. Скворцова, М.Ю. Поиск средств приобщения студентов к ценностному потенциалу физической культуры и спорта / М.Ю. Скворцова, В.Г. Агапов// Современные наукоемкие технологии, 2016. – № 2 (Часть 1). – С. 149-153.
5. Струганов, С.М. Положительное влияние циклических видов спорта на жизнедеятельность человека в современном обществе/ С.М. Струганов, А.П. Бобровик, М.А. Гаврилов// Наука -2020. – 2020. – № 9(45). – С. 74-79.