

---

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

*Шангин А.Б.*

*г. Санкт-Петербург, Россия*

The article deals with various aspects of preserving the health of the population, reflected in the national projects, as well as presents data on the developed universal health complex, suitable for preserving the health of teachers.

**Актуальность.** Важнейшим демографическим феноменом на рубеже XX–XXI вв. явилось глобальное увеличение продолжительности жизни населения и, как следствие, адекватный рост доли пожилых людей в общей популяции населения стран всего мира. Значимость проблемы демографического старения настолько велика, что ООН ставит её на один уровень с проблемой сохранения мира на Земле.

В официальных документах Правительства РФ указывается, что несмотря на в целом позитивное состояние развития страны, медико-социальная политика по отношению к пожилым гражданам во многом страдает бессистемностью и ограничивается рядом краткосрочных мер, даже при реализации национальных проектов «Здоровье», «Образование» и «Долголетие». Необходимо вносить значительные коррективы в характер деятельности муниципальных систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения, которая до настоящего времени не использует эффективных подходов к решению проблем, обусловленных новой демографической ситуацией [1].

При анализе официального паспорта программы национального проекта «Образование» был выявлен поразительный факт – ни в одном из его разделов нет упоминаний о развитии направлений физической активности, как важнейшей составляющей общего здоровья обучающихся, а также фактора эффективности образовательного процесса в целом [2].

В проекте по реализации национальной программы «Здоровье», разработанной Правительством Санкт-Петербурга, только в п. 6 есть указание на необходимость развивать новые направления по формированию здорового уровня жизни у граждан Санкт-Петербурга, впрочем, без особой детализации [3].

Аксиомой для каждого является связь образа жизни с качеством жизни и, соответственно, её продолжительностью. Значимой составляющей образа жизни является адекватная физическая активность. Однако, несмотря на многочисленные программы и инициативы, до настоящего времени не разработано (и не внедрено) адекватного и универсального комплекса для повышения физической активности человека, простого в исполнении, но научно-обоснованного, при этом.

Нами в инициативном порядке, был разработан и предварительно апробирован универсального структурно-обусловленного комплекса оздоровления. Ниже приведены краткие нейрофизиологические обоснования эффективности данной системы для укрепления здоровья и повышения жизненной активности человека.

Любое движение является результирующей целого комплекса процессов, реализуемых на субстрате центральной и периферической нервной систем, костно-мышечной системы, а также эндокринной и медиаторной систем организма. Физические движения, кроме прямого активирующего воздействия на вышеперечисленные системы, обладают реципрокным воздействием, улучшают общий обмен веществ в организме, а также способствуют существенному повышению настроения за счёт стимуляции эндорфинной системы (так называемая «мышечная радость»). Таким образом, даже несложный комплекс упражнений, включающий в себя основные мышечно-суставные зоны, обладает гарантированным активирующим и, таким образом, оздоравливающим воздействием на организм человека вне зависимости от его возраста. При

этом совершенно очевидным фактором профилактики возможных негативных реакций (у лиц с латентными или резидуальными формами расстройств здоровья), является простота упражнений и незначительный уровень нагрузки на сердечно-сосудистую систему каждого из них. Доступность и лёгкость выполнения упражнений, не требующая предварительного обучения участников оздоровительного процесса, также является достоинством данной системы укрепления здоровья человека.

Нами определены основные правила, которые необходимо знать и неукоснительно исполнять во избежание нежелательных последствий для организма. Это, в первую очередь, касается лиц старшего возраста, имеющих те или иные компенсированные заболевания, а также для школьников, дисциплинированность которых является залогом получения положительных результатов каждого занятия.

При выполнении любого варианта занятия формируется положительный психологический настрой, создаётся ощущение важности выполнения упражнений для улучшения собственного здоровья и активности.

Сначала выполняются только лёгкие, разогревающие и активизирующие упражнения.

Всем участникам занятия даётся установка в отсутствии необходимости спешить при выполнении упражнений – каждый придерживается индивидуального максимального комфортного темпа выполнения упражнений.

Также каждый участник инструктируется о необходимости немедленного прекращения упражнений при ощущении боли в груди, горле, шее, животе и т.п. с обязательным информированием о своём состоянии ведущего занятия.

Ведущим, на протяжении всего занятия, неоднократно постулируется мысль о необходимости получать осознанное удовольствие от того, что делается и того результата, который наступает после.

Каждый участник в слух считает число движений в каждом упражнении.

Начало занятия начинается с ходьбы. Если покрытие зала позволяет, то наилучшим вариантом является ходьба босиком. На подошвенной поверхности стоп располагается значительное число биологически активных точек-представительств различных органов и систем организма. Поэтому непосредственный контакт кожи подошвы с поверхностью, способствует поступлению мощного потока импульсов с проприорецептивных структур кожного анализатора в корковые представительства органов и систем через проводящие пути спинного мозга. Так достигается значительный стимулирующий эффект для пирамидно-мозжечковой, вестибулярной и сосудистой систем головного мозга, получающих афферентную информацию через восходящие пути ретикулярной формации. Системы организма постепенно подготавливаются к дальнейшим нагрузкам.

С определённой периодичностью произносятся мотивационные фразы, типа: «Я делаю, я могу легко делать, я смогу сделать больше». Все участники произносят их вместе, вслух, с выражением, и вызыванием в себе чувства гордости, самоуважения, удовольствия и перспектив в новой, активной жизни, которую каждый выстраивает для здоровья.

Данный комплекс в зависимости от потребности и возможностей, может быть реализован в одном из следующих вариантов: экспресс-вариант, базовый и расширенный.

Экспресс-вариант, длительностью не более 10 мин., легко использовать для профилактики утомления и повышения качества проведения занятия без необходимости изменения учебной программы; поэтому он является наиболее востребованным, простым, но обладает всей полнотой оздоровления для организма. Этот вариант выполняется по типу известной «паузы здоровья», когда преподаватель является

и ведущим, и участником оздоровительного процесса одновременно с учениками. Совершаются движения во всех группах суставов рук, вращения в шейном и поясничном отделах позвоночника, небольшие приседания и встряхивание ног для активации всего комплекса проприоцептивных афферентных и эфферентных систем.

Смена умышленной нагрузки на физическую, кратковременный переход из сидячей позы на вертикальную, простые, но полезные для организма упражнения, позволяют эффективно устранять последствия гиподинамии, сопутствующей напряжённому образовательному процессу в любом учебном заведении, особенно в школе. Подобный комплексный, но простой в исполнении оздоровительный комплекс, позволяет в значительной степени повысить продуктивность образовательного процесса в целом.

Базовый и расширенный варианты требуют большего времени для своей реализации, поэтому должны проводиться в специально отведенное для этого время, а также в специализированном помещении (по возможности).

В каждом из вариантов выполнения упражнений упор делается на вовлечение в движение основных суставных зон (конечности, позвоночник), крупных мышечных групп и зоны шейного отдела позвоночника, в значительной степени определяющей кровоснабжение структур головного мозга и, таким образом, ментальную продуктивность, что особенно важно для каждого из участников педагогического процесса (преподавателей и обучающихся).

**Заключение.** Опыт пилотного использования данного оздоровительного комплекса в коллективе профессорско-преподавательского состава одной из кафедр РГПУ им. Герцена показал его доступность и эффективность. Отмечено, что уже после выполнения экспресс-варианта, общая активность увеличивалась, а психоэмоциональный настрой улучшался. В настоящее время процесс апробации данного комплекса продолжается для формирования набора методических рекомендаций, ориентированных на педагогические коллективы различных учебных заведений.



### **Литература**

1. Национальная программа «Здоровье» <http://zodorov.ru/materiali-k-proektu-gosudarstvennoj-programmi-na-period-2014-.html?page=2>
2. Национальная программа «Образование» <http://www.econom22.ru/pnp/natsionalnye-proekty-programmy/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf>
3. Реализация нацпроекта «Здоровье» в СПб. [https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c\\_health/nac\\_project/](https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_health/nac_project/)

---

## **СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА**

**Шлег Д.И., Тихонова В.И.**  
*г. Минск, Республика Беларусь*

Abstract: Identification of students-athletes of the Faculty of Physical Education with knee joint dysfunction allows them to develop practical recommendations for them on primary injury prevention, on the correction of the intensity of physical education and training process.

Спортивный травматизм, ведущий к нарушениям функций опорно-двигательного аппарата (ОДА) и другим осложнениям, даже инвалидности, является актуальной и распространенной проблемой населения всех стран мира.

Причины травматизма в спорте обусловлены большим комплексом факторов, наиболее значимыми из которых являются нерациональные методики и объемы тренировок с чрезмерностью нагрузок при сокращении времени на восстановление, с желанием добиться результатов любой ценой.