

УДК 796.034.2

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ УНИВЕРСИТЕТА В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ

*Андрей Михайлович Корчевский, старший преподаватель,
Амурский государственный университет, г. Благовещенск*

Аннотация

В статье содержится информация о создании Центров здоровья, определены цель, задачи, особенности их функционирования. Представлены результаты медицинского обследования преподавателей Амурского государственного университета на базе Центра здоровья. Предложены рекомендации по оздоровлению профессорско-преподавательского состава и вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом.

Ключевые слова: Центр здоровья, преподаватели университета, состояние здоровья, заболелания, оздоровительная физическая культура.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.07.125.p105-108

RESULTS OF THE UNIVERSITY TEACHERS EXAMINATION IN HEALTH CENTER

*Andrew Mikhailovich Korchevskiy, the senior lecturer,
Amur State University, Blagoveshchensk*

Annotation

This article contains the information about the health centers establishment; it defines the purpose, objectives, and particularities of their functioning. The results of the medical examination of teachers of Amur State University in the Health Center have been presented. The recommendations for the health-improvement of the teaching staff and involvement of teachers in the physical education and sports have been proposed.

Keywords: Health Centre, university professors, health state, diseases, health-improving physical training.

Министерство здравоохранения Российской Федерации с 2009 года реализует государственную программу «Здоровая Россия». Цель данной программы – сформировать у населения России бережное отношение к здоровью, которое должно быть основано исключительно на принципах здорового образа жизни. «Сохранить здоровье «здоровых» – сохранить здоровье нации!» – девиз программы «Здоровая Россия».

Следует подчеркнуть, что здоровье каждого человека зависит от его образа жизни [1]. Однако в настоящее время сложились негативные тенденции в состоянии здоровья населения России. Поэтому, с целью профилактической работы по воспитанию у людей ответственности за собственное здоровье, формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни, а также сознательного отказа от вредных привычек, по всей России на базе учреждений здравоохранения были созданы Центры здоровья. Основные задачи данных Центров:

- пропаганда и формирование здорового образа жизни, включающая комплекс мероприятий, направленных на борьбу с факторами риска развития заболеваний и предотвращение их;
- увеличение продолжительности активной жизни;
- мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье; оценку базовых показателей здоровья и разработку индивидуальных подходов по их улучшению;
- информирование населения о вреде употребления табака и алкоголя.

Любой гражданин России имеет право пройти обследование в Центре здоровья, получить индивидуальные услуги по оценке базовых показателей здоровья: функционального состояния сердца и сосудов, органов дыхания, уровня содержания углекислого газа в легких, холестерина в крови, состояние обмена веществ в организме и другие. После проведенного обследования специалисты Центра информируют обследуемого о состоянии здоровья на данный момент, дают индивидуальные рекомендации по сокращению рисков развития заболеваний за счёт здорового образа жизни – рационального питания, физической активности, режима труда и отдыха, полного отказа от вредных привычек. При необходимости врач предложит наблюдение в Центре здоровья с проведением повторных исследований, посещение занятий в школах здоровья, лечебно-физкультурных кабинетах и врачебно-физкультурных диспансерах.

В Амурской области для взрослого населения работают два Центра здоровья. Преподаватели и сотрудники Амурского государственного университета ежегодно проходят обследование в Центре здоровья, организованном на базе Городской поликлиники № 2. Обследование проводится с целью повышения осведомленности преподавателя об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, путях и средствах укрепления.

Медицинское обследование в данном Центре включает: исследование на аппаратах «Эскиз», «Кредо»; экспресс-оценку состояния сердечно-сосудистой системы; измерение артериального давления, массы тела, роста, определение индекса массы тела; определение уровня глюкозы, холестерина, углекислого газа в крови; оценку функции внешнего дыхания (спирометрию); определение остроты зрения, измерение внутриглазного давления; рефрактометрию; исследование гемодинамического состояния сосудов (РЭГ); тетраполярную реографию с определением биологического возраста и процента риска развития заболеваний; ангиологический скрининг сосудов нижних конечностей; диагностику кариеса зубов, болезней пародонта, некариозных поражений; пульсоксиметрию.

В 2013-2014 гг. было осмотрено 187 преподавателей. Из них – 17 мужчин (10%), 170 женщин (90%).

Выявлено по группам риска: Д1 (здоровые) – 12 человек (6,4%); Д2 (имеют факторы риска) – 64 человека (34, 3%); Д3 (имеют хронические заболевания) – 111 человек (59,3%).

Среди выявленных патологий:

- 1 место занимают сердечно-сосудистые заболевания – 68 человек (36,3%);
- 2 место – заболевания опорно-двигательного аппарата – 56 человек (29,9%);
- 3 место – заболевания органов пищеварения – 36 человек (19,2%);
- 4 место – заболевания органов дыхания – 19 человек (10%);
- 5 место – заболевания мочеполовой системы – 17 человек (10%);

Были выявлены факторы риска: повышенный уровень холестерина – 65 человек (34%); повышенный уровень глюкозы – 12 человек (6,4%); ишемические изменения сердца, нарушение показаний ритма (обследование на кардиовизоре) – 78 человек (41,7%); изменение функций внешнего дыхания (спирометрии) – 47 человек (25%); изменение в составе тела человека биоимпеданмертии (нарушения жирового, белкового, электролитного обменов, калорийности пищи и энергозатрат) – 76 человек (40,6%); изменение на смokableйзере (курение) – 26 человек (13,9%); имеют хронический стресс – 9 человек (4,8%); повышенный уровень артериального давления – 24 человека (12,8%); низкий уровень физического здоровья – 23 человека (12,2%); имеют офтальмологические изменения – 52 человека (27%). Многие из обследуемых имеют по несколько факторов риска.

Следует отметить, что резерв здоровья преподавателей университета снижен за счет нерационального питания, наличия хронических заболеваний, вредных привычек,

гиподинамии, хронического стресса.

Настораживает тот факт, что высокий риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний по шкале SCORE имеют 12 человек (6,4%); средний риск – 27 человек (14,4%). В тоже время низкий риск – 148 человек (79,2%).

По результатам обследования, с учетом выявленных факторов риска, каждому сотруднику университета была дана консультация и определен резерв его здоровья на ближайшие 10 лет. Выданы индивидуальные рекомендации по диете, физической активности, с учетом имеющихся заболеваний, санитарно-гигиеническим навыкам, введению здорового образа жизни, мотивируя к отказу от вредных привычек. Для контроля коррекции факторов риска развития заболеваний, снижения суммарного риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, онкологий, контроля выполнения рекомендаций данных врачом, преподавателям было рекомендовано провести повторное обследование в Центре здоровья.

Следует еще раз подчеркнуть, что преподаватели вуза, как профессиональная категория, нуждаются в разработке системы оздоровления, проведении мероприятий по формированию здорового образа жизни. В этой связи необходимо делать акцент на культуру здоровья и развитие физического воспитания, ориентированного на индивидуальность каждого участника этого процесса. По мнению А.Я. Рыжова, регулярная физическая подготовка преподавателей вуза, особенно в возрасте 46 лет и старше, способствует позитивным изменениям комплекса показателей, в целом характеризующих функциональное состояние организма работников умственного труда [2, 3].

В связи с этим нами разработана программа по оздоровлению профессорско-преподавательского состава и вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом.

Цель программы: создание условий, способствующих формированию бережного отношения к своему здоровью, ведению здорового образа жизни; поддержанию и укреплению физического и психического здоровья педагогов; формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

Достижение поставленной цели возможно через решение практических задач:

- повышение уровня знаний педагогов в области сохранения здоровья, здорового образа жизни;
- развитие способностей педагогов контролировать физическое здоровье;
- освоение педагогами умений и навыков в области сохранения и укрепления здоровья;
- обязательные физкультурно-оздоровительные занятия.

Реализация программы, на наш взгляд, будет способствовать формированию положительного отношения преподавателей к здоровому образу жизни, привлечению их к регулярным занятиям физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицын, Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно – М. : Мысль, 1988. – 272 с.
2. Рыжов, А.Я. Профилактические аспекты оздоровления и оптимизации труда преподавателей вуза / А.Я. Рыжов. – Тверь : Изд-во Твер. гос. ун-та, 2004. – 160 с.
3. Рыжов, А.Я. Физиологическая характеристика преподавательского труда и его оптимизация в условиях вуза / А.Я. Рыжов. – Тверь : Изд-во Твер. гос. ун-та, 2009. – 224 с.

REFERENCES

1. Lisitsyn, Yu.P. and Sakhno, A.V. (1988), *Health of the person – social value*, Thought, Moscow.
2. Ryzhov, A.Ya. (2004), *Preventive aspects of improvement and optimization of work of teachers of higher education institution*, publishing house Tver State University, Tver.

3. Ryzhov, A.Ya. (2009), *Physiological the characteristic of teaching work and its optimization in the conditions of higher education institution*, publishing house Tver State University, Tver.

Контактная информация: tokar-elena@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.07.2015.

УДК 796.015

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ В ПОДГОТОВКЕ И ТЕСТИРОВАНИИ СПОРТСМЕНОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

Юлия Владиславовна Корягина, доктор биологических наук, профессор, Сергей Викторович Нопин, кандидат технических наук, Вячеслав Анатольевич Блинов, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК), Омск; Олег Анатольевич Блинов, кандидат экономических наук, доцент, Омский государственный аграрный университет (ОмГАУ), Омск

Аннотация

Анализ зарубежной литературы показал высокую значимость информационных технологий в совершенствовании тренировочного процесса и росте спортивных достижений. Зарубежными учеными активно разрабатываются программные приложения и облачные технологии сбора и анализа тренировочных данных, средства регистрации, обработки и анализа биомеханических параметров и разнообразные средства визуализации данных. Продолжают создаваться системы тестирования функционального состояния и работоспособности спортсменов. Идет работа над оборудованием для сервисменов, помогающим в подготовке лыжного инвентаря. Использование предложенных зарубежными исследователями технологий будет способствовать разработке отечественных информационно-технологических систем для спорта и отдыха.

Ключевые слова: информационные системы, диагностика, спорт, информационные технологии, спортивная тренировка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.07.125.p108-113

APPLICATION OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGY SYSTEMS IN THE TRAINING AND TESTING OF ATHLETES (ON THE MATERIALS OF FOREIGN LITERATURE)

Julia Vladislavovna Koriagina, the doctor of biological sciences, professor, Sergey Viktorovich Nopin, the candidate of technical sciences, Vyacheslav Anatolyevich Blinov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk; Oleg Anatolyevich Blinov, the candidate of economical sciences, senior lecturer, Omsk State Agrarian University

Annotation

Analysis of the foreign literature showed the high importance of the information technology in improvement of the training process and growth of sports achievements. Foreign scholars have actively developed the software applications and cloud technologies to collect and analyze training data, registration tools, processing and analysis of biomechanical parameters and a variety of data visualization tools. The scientists continue to develop the test system for the functional state and health of athletes. Work is going on with the equipment for servicemen, helping in the preparation of ski equipment. The application of the foreign researcher's technologies will contribute to the development of the national information technology systems for sports and recreation.

Keywords: information systems, diagnostics, sportsmen, information technology, sports training.

ВВЕДЕНИЕ

Поступательное движение в развитии спорта ставит принципиально новые требования в вопросах научно-методического обеспечения подготовки спортсменов. Возника-