

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Проблема прогнозирования поведения людей в чрезвычайных ситуациях, которыми порой являются ситуации, возникающие в системе высшего образования, а также оценка вероятности сохранения здоровья и работоспособности сотрудников после воздействия экстремальных факторов является очень актуальной.

Негативное воздействие на человека и среду обитания, к сожалению, не ограничивается естественными опасностями. Преподаватель высшей школы, решая задачи достижения максимально эффективного уровня учебно-воспитательного процесса, непрерывно воздействует на среду обитания своей деятельностью, тем самым, создавая в среде обитания техногенные и антропогенные негативные факторы. Антропогенные факторы возникают в результате ошибочных, несанкционированных, неадекватных действий человека. Негативные антропогенные факторы в 20 столетии неуклонно нарастали и продолжают нарастать в 21 веке. Ошибки, допускаемые человеком, реализуются при проектировании и изготовлении технических систем; при их обслуживании, при неправильной эксплуатации; недостаточной подготовленности к выполнению поставленных задач.

Цель безопасности жизнедеятельности как науки – сохранение здоровья и жизни человека в техносфере, защита его от опасностей техногенного, антропогенного, естественного происхождения и создание комфортных условий жизнедеятельности.

Базисные принципы предлагаемого нами, комплекса мероприятий можно сформулировать следующим образом:

1. Человек не может повысить свой уровень устойчивости к негативным факторам внешней и внутренней среды, не имея определенного запаса, или резерва здоровья, который отражает способность организма противостоять без ущерба для себя повседневным жизненным стрессам и нагрузкам и который можно быстро и точно измерить.

2. Эта величина резерва здоровья постоянно изменяется и может увеличиваться, вследствие оптимизации повседневной активности (дозированные тренировки, двигательный режим и возможности нейтрализации стрессов, характер питания), которая может произойти только одновременно с изменением установок к собственному здоровью.

3. Для управления резервами организма необходимо также иметь «быстрый» канал обратной связи, информирующий о постоянных изменениях в организме человека и о причинах этих изменений.

4. Определив «слабое звено» здоровьесбережения, можно разработать эффективный комплекс коррекции [1].

Тестовые методики, лежащие в основе экспертной системы, обладают следующими принципиально важными качествами:

а) обеспечение постоянной обратной связи об испытуемом, необходимой для эффективной коррекции;

б) проведение мониторинга здоровья на нагрузках, средней интенсивности;

в) возможность определения факторов, приводящих к ухудшению состояния здоровья [2].

Одной из важных задач комплекса является коррекция поведенческих стереотипов, проявляющихся в стремлении развивать отдельные качества (двигательная активность, самостоятельный подбор чрезмерных статических и динамических нагрузок и др.).

Анализ информации, о состоянии физического и психофизиологического здоровья работающих в системе высшего образования г. Тамбова, полученный в результате опроса сотрудников приводит к неутешительным выводам: низкий уровень соматического здоровья был отмечен у 88% женщин и у 75% мужчин. У мужчин показатели заболеваемости на 10-15% превышают показатели среди юношей. Результаты самооценки здоровья опрошенных показали, что примерно 15% женщин и 45% мужчин считают себя относительно здоровыми, а остальная часть опрошенных заявили, что имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Имеют хронические заболевания, диагностированные врачом, 63% респондентов, независимо от пола. По мнению многих специалистов, оптимальным периодом с точки зрения формирования установок и навыков, а также эффективности оздоровительных мероприятий, является возрастной период до 25 лет. В ряде исследований показано, что ведущим фактором, определяющим уровень психофизиологического здоровья, является не экологический или медицинский, а мотивационный, направленный на максимально возможное взаимодействие с социумом и окружающей средой («здоровьесбережение», «здоровый образ жизни», оптимальные психологические установки, равномерное развитие психофизиологических качеств). В рамках предложенного комплекса мероприятий, можно выделить несколько наиболее важных положений, которые лежат в основе практического «здоровьесбережения»:

Резерв здоровья организма. Так как цель каждого человека – сохранение здоровья, то основное внимание нужно уделять не уровню ди-

намической нагрузки, а реакции организма, которую можно оценить, измеряя пульс и артериальное давление на пике нагрузки и восстановлении, т. е. измеряя реакцию организма на конкретную нагрузку [3].

Динамическая нагрузка должна быть дозированной. Избыточная нагрузка повышает восприимчивость человека к болезням и снижает уровень функционального здоровья. Недостаточная же нагрузка может быть просто бесполезной. Статическую нагрузку нужно, по возможности, сократить, а динамическую необходимо дозировать как по интенсивности, так и по продолжительности.

Динамическая и статическая нагрузка. Динамические нагрузки (бег, велосипед, динамические тренажеры и др.) повышают резерв функционального здоровья и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Статические нагрузки (штанга, гири, атлетические тренажеры), укрепляют мышцы, улучшают фигуру, но почти не влияют на резерв здоровья.

Необходимо знать свои показатели покоя. Для того, чтобы измерять здоровье, надо знать свое рабочее артериальное давление, частоту сердечных сокращений в состоянии покоя и гипоксическую пробу Штанге.

Резерв здоровья постоянно изменяется – надо периодически его измерять. Резерв здоровья, а, следовательно, интенсивность и объем оптимальной тренирующей нагрузки периодически изменяется в результате воздействия различных стрессовых факторов. Разработанный комплекс мероприятий, который направлен на достижение основной цели безопасности жизнедеятельности – здоровьесбережение каждого человека, реализуется на базе Тамбовского государственного технического университета. Полученные в настоящее время данные свидетельствуют о том, что мониторинг физического и психофизиологического здоровья и успеваемости слушателей курсов, позволяет корректировать и повышать уровень функционального здоровья и психической саморегуляции. На основании этого можно сделать следующие выводы.

1. Использование предложенного комплекса мероприятий в совокупности с другими методами коррекции психофизиологического здоровья, с одновременным проведением мониторинга психофизиологического, когнитивного и психосоциального статуса, дает возможность создания на базе высшего учебного заведения комплексной системы психофизиологического и практического обучения слушателей курсов повышения квалификации.

2. Предлагаемый комплекс мероприятий может быть разработан на основе современных достижений психотерапии и лечебной физкультуры.

3. Мониторинг психофизиологического и когнитивного статуса слушателей позволит индивидуализировать процесс их повышения квалификации, учесть психофизиологические, когнитивные и личностные характеристики каждого слушателя.

На основании вышеизложенного, предлагаем следующие рекомендации и перспективные этапы этого проекта:

1. Разработку и внедрение действующей модели «Электронной карты здоровья» сотрудника университета.

2. Создание и внедрение системы мониторинга здоровья каждого сотрудника университета на основе электронной карты здоровья.

3. Подготовку учебных циклов и тренингов для сотрудников университета на основе предложенного комплекса мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методика и компьютерная система «интенсивное восстановление здоровья» для оценки и коррекции психофизиологического состояния человека / В. Б. Лебедев, В. Н. Крутько, Т. М. Смирнова// Физиология человека. 2006. Т. 32, № 2. С. 127–129.

2. Казин Э. М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. С. 49–51.

3. Лебедев В.Б., Антипенко В.И., Хлюстов В.Н. Компьютерная экспертная система «Интенсивное восстановление здоровья» в санаторно-реабилитационной практике // Тезисы 4-й Российской научной конференции «Реабилитация и вторичная профилактика в кардиологии», М., 2001, С.149.

УДК: 316.334

Е.В. Харитоненко, студ.;
М.П. Лебедева, доц., канд. пед. наук
(Северный (Арктический) федеральный университет
им. М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия)

КИБЕРСПОРТ В РОССИИ

Введение. Киберспорт - организованные соревнования в видеоиграх. За последние десятилетия киберспорт стал неотъемлемой частью глобальной культурной экосистемы. Данное обстоятельство не только изменило существовавшее ранее представление о видеоиграх как о простом развлечении, но и «переросло» в новый вид спортивного движения, имеющего миллионы участников и зрителей по всему миру. Россия не является исключением: в нашей стране киберспорт