

УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Астахова ТЛ., Корневская Е.Н.

Городская больница №4 г. Донецка

Донецкий государственный технический университет

Состояние здоровья многих студентов является неудовлетворительным и в последние годы имеет тенденцию ухудшения. Об этом свидетельствует увеличение количества специальных медицинских групп, в которых ограничиваются физические нагрузки и вводятся корригирующие комплексы физических упражнений /1/.

Так, на кафедре физвоспитания одного из крупнейших ВУЗов Украины - ДонНТУ для студентов IV курса (набор 1996г.) было организовано 4 специальных медицинских группы студентов, III курса (набор 1997г.) - 6 групп, II курса (набор 1998г.) – 13 групп и I курса (набор 1999г.) - 14 групп. Всего же из более 8800 студентов в специальных медицинских группах по курсу физического воспитания в настоящее время занимается около 1000 студентов. При этом от 12 до 18% студентов направлены для занятий в специальные медицинские группы с применением комплексов лечебной физической культуры (ЛФК).

Закономерно растет количество студентов временно освобожденных от практических занятий по курсу физвоспитания: на IV курсе их число составляет 17 человек, на III - 25, на II - 27, а на I - 31 человек.

Анализ статистических данных медицинского обследования показывает, что в настоящее время более 12% студентов не могут заниматься по основным государственным программам по курсу физического воспитания. Наиболее частыми причинами определения в специальные медицинские группы являются следующие нозологические формы заболеваний: нервной системы (377 чел.), сердечно – сосудистой (281 чел.), желудочно - кишечного тракта (167 чел.) , мочевыделительной системы (108 чел.), органов зрения (83 чел.) и др.

Интерес представили данные динамики основных заболеваний у студентов специальных медицинских групп с I по IV курсы. Заболевания нервной системы за период с 1966г. по 1999г. увеличились с 24,6% до 27,5% от общего числа заболеваний, сердечно-сосудистой - с 8,7% до 21,6%, желудочно-кишечного тракта - с 12,7% до 15,5%, а заболевания органов зрения, наоборот, уменьшились - с 10,3% до 8,4%. Недостаточно высокий уровень здоровья студентов, наряду с объективными, обусловлен также рядом субъективных и организационных причин.

Основные из них:

- низкий уровень мотивации у студентов, направленной на сохранение и укрепление здоровья, улучшение своей физической формы;
- нарушение принципов и правил здорового образа жизни;
- хроническое перенапряжение организма из-за переоценки многими студентами своих психофизиологических возможностей;
- отсутствие у студентов надлежащих знаний и навыков, необходимых для физического самосовершенствования, самоконтроля и самокоррекции.

В последнее время среди некоторых организаторов учебного процесса высказывается мнение о целесообразности сокращения 4-х часовых занятий в неделю по курсу физвоспитания, которые предусмотрены программой министерства науки и образования. Такие подходы были временно реализованы на некоторых факультетах путем сокращения занятий до 2-х часов в неделю.

Сравнительный анализ показателей физического развития студентов при 2-х и 4-х часовых занятиях показал пагубность такого сокращения.

Так, тестирование по параметрам государственной программы дало следующие результаты: время бега на 60м в группах с 2-х часовыми занятиями в неделю после одного семестра увеличилось на 1%, а в группах с 4-х часовыми занятиями - на 3%, длина прыжка с места соответственно - на 2% и 5%, время бега на 1000м - на 1% и 4%, количество сгибаний рук в упоре лёжа на полу - на 18% и 50%.

Сравнительный анализ различий в приросте значений по разным видам тестов подтверждает гетерохронизм адаптационных перестроек физиологических систем различного уровня при отличающейся продолжительности физических нагрузок. Относительно небольшое увеличение с 1% до 3% результатов в беге на 60м по сравнению с бегом на 1000м (с 1% до 4%) и, особенно, в отжимании туловища лежа (с 18% до 50%) свидетельствует, что улучшение при 2-х часовых занятиях в неделю происходит, главным образом, за счет налаживания координации стереотипных движений. Устойчивое же развертывание вегетативных процессов и более инертных гуморальных

факторов регуляции (метаболитов, гормонов), включение более широкого спектра из них, обеспечивающих процессы адаптации преимущественно на выносливость (при беге на 1000м сгибании рук в упоре) происходит при условии выполнения физических упражнений более длительного периода. Этим можно объяснить формирование более совершенных механизмов регуляции деятельности организма, увеличение его потенциальных возможностей при 4-х часовых занятиях.

Как видно, сокращение занятий с 4-х до 2-х часов недопустимо, т.к. снижает эффективность оздоровительных физических упражнений, потенциал и физическое развитие студентов.

Сокращение занятий пагубно не только для специальных медицинских групп, но и для общих, т.к. не соответствует основной задаче курса физического воспитания: обеспечение оздоровления, совершенствование гармоничного развития будущих специалистов /2/.

Всё вышележащее свидетельствует о высоком уровне заболеваемости у современных студентов, который имеет устойчивую тенденцию возрастания по основным формам болезни, а так же о недостаточной эффективности существующих методов коррекции физическими упражнениями. Необходим поиск новых путей повышения эффективности оздоровления студентов в специальных медицинских группах/3/.

Основные из них, по нашему мнению, могут быть следующие:

- формирование специальных медицинских групп по нозологическим формам заболеваний с возможностью учёта их патогенетических механизмов;
- внедрение индивидуальных нагрузок в зависимости от степени выраженности патологии динамики её течения;
- изменение структуры и режима занятий по курсу физвоспитания с возможностью 4-х разовых 1 часовых занятий;
- организация факультативных занятий для студентов с отклонением в состоянии здоровья;
- внедрение эффективных, не имеющих противопоказаний, методов квантовой медицины наряду с комплексами физических упражнений для реабилитации студентов в процессе занятий
- формирование у студентов устойчивой мотивации на сохранение укрепление здоровья, гармоничного развития, соблюдение принципов и правил здорового образа жизни.

Литература:

1. Тарасенко М.Н., Керзнер З.М., Степанов А.А. Физическое воспитание учащихся техникумов в специальных медицинских группах.- М., 1987
2. Щептев М.М., Профессионально - прикладная подготовка студентов: Методические указания.- Пенза, 1997.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных группах: Учебное пособие для техникумов.- М., 1986.

