

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Воронов Н.П., Фишев С.А.

*Национальный университет «Юридическая академия Украины
имени Ярослава Мудрого», г. Харьков, Украина*

Введение

Переход к здоровому образу жизни – значит использование в большой степени средств физического воспитания. Особенно важно это для студентов, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья. Образ жизни, по мнению В.В. Марлова [10] это поведение человека, направленное на сохранение, укрепление здоровья, базирующееся на гигиенических нормах, требованиях и правилах.

Немаловажное место занимает физическое воспитание в здоровом образе жизни [1, 6]. Так, В.П. Зайцев [9] включает такие разделы в комплексную авторскую программу здоровья студентов:

1. Соблюдение элементарных санитарно-гигиенических требований, условий в учебном процессе и в жилищно-бытовых условиях;
2. Выполнение оптимального режима и культуры питания;
3. Применение средств, форм и методов двигательной активности;
4. Применение природных факторов оздоровления;
5. Умение соблюдать режим учебы, отдыха и труда;
6. Улучшение эмоционального и психического состояния;
7. Проведение самоконтроля.

В этой программе большое место занимает и физическое воспитание.

Вопрос физического воспитания студентов СМГ тем более актуален, что почти 90% детей, учеников и студентов имеют отклонения в здоровье, свыше 50 % - неудовлетворительную физическую подготовку. [1, 6, 10]

Как отмечают А.В. Попрошаев и В.С. Мунтян [11] количество студентов в СМГ увеличилось с 29% в 2007 году до 46% в 2009 году. Авторы [11] отметили некоторое снижение (на 5%) низкого уровня соматического здоровья студентов с 1 до 3 курса за счет секционной организации учебного процесса.

В связи с этим возникает необходимость организации секционной формы организации учебного процесса и для студентов специальной медицинской группы с учетом их нозологических особенностей.

Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы Национального университета «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого» на 2012 – 2013г.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – оптимизировать процесс физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Задачи:

1. Определить уровень здоровья студентов-первокурсников за четыре последних года.

2. Исследовать влияние отдельно разработанных программ для студентов СМГ с различными заболеваниями на уровень их здоровья.

При проведении работы использовались: анализ литературных источников, анализ результатов медицинского осмотра студентов 1 курса в течении 4-х лет и 2 курса за последние 2 года, математическая статистика, педагогический эксперимент, медицинское обследование студентов.

Вначале был проведен анализ результатов медицинских осмотров первокурсников за последние 4 года, начиная с 2009г.

Анализ показал, что, несмотря на общую тенденцию увеличения специальной медицинской группы студентов, по отдельным

заболеваниям картина немного другая (Рис.1). В общем количестве студентов СМГ первенство принадлежит студентам с отклонениями в органах зрения, причем и здесь первое место занимает миопия (близорукость). По годам заболевание незначительно, но увеличивается (с 36,3% до 40,6% от общего числа студентов СМГ – см. Рис.1). На второе место выходят студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Но по годам идет то снижение (с 30,6% до 20,5%), то увеличение (с 20,5 до 36, 3%), то опять снижение (с 36,3% до 27%) – ВСД и сердце (нарушение ритма). Далее идет количество студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (14,6% - 2009г., 20,5% - 2010г., 23,2% - 2012г. – Рис.1). Немного – сколиоз и сколиотическая осанка студентов с нарушениями нервной системы и пищеварительного тракта (Рис.1).

Чтобы оценить влияние физического воспитания на реабилитацию студентов СМГ, мы сравниваем результаты медицинского осмотра студентов 1 курса 2010 года и этих же студентов 2 курса. При этом студенты этого курса СМГ занимались в секции оздоровительной гимнастики. При этом учитывались особенности отдельных заболеваний [5], но не было отдельных комплексов упражнений и программ для разных групп заболеваний. При анализе результатов медосмотра выяснилось, что общее количество студентов СМГ снизилось, но незначительно, причем по разным группам заболеваний по-разному (Рис.2).

Например, в группе студентов с заболеваниями органов зрения количество таких студентов значительно снизилось ко второму курсу (с 36,9% до 22% - Рис.2).

В то же время количество студентов с отклонениями в сердечно-сосудистой и дыхательной системах повысилось (с 20,6% до 36,3% - Рис.2) ко второму курсу.

Незначительно, но повысилось также и количество студентов СМГ с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также нервной системы и пищеварительного тракта (Рис.2). Видимо, в увеличении количества студентов в этих группах заболеваний связано с тем, что были отменены нормативные тесты с бегом на 1000 и 3000 м., и мы принимали вместо них нормативы в оздоровительной ходьбе.

Циклических упражнений, развивающих выносливость и тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы [13], видимо, было недостаточно.

На следующий год мы учли эти недостатки и для различных групп СМГ (с разными группами заболеваний) были разработаны отдельные программы с различными комплексами упражнений [2, 3, 4, 5, 7]. Кроме того, занятия проводились, в основном, на природе (в парке), т.с. были задействованы в максимальной степени и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) [7, 8, 1, 3]. Все эти меры дали результаты (Рис.3).

На этих графиках видно, что во всех группах, за исключением группы студентов из заболеваниями нервной системы и обмена веществ (пищеварительного тракта) было хоть и незначительное, но все-таки снижение количества студентов СМГ с этими заболеваниями ко второму курсу. Видимо в этом направлении необходимо проводить дальнейшую исследовательскую работу, чтобы иметь более ощутимые результаты.

Выводы:

1. Анализ результатом медицинских осмотров студентов 1 курса показывает, что уровень здоровья и физической подготовленности школьников, поступающих в ВУЗы еще очень низок и далек от нулевого.

2. Физическое воспитание со студентами специальных медицинских групп необходимо проводить не только с учетом их нозологических

особенностей но и с разработкой определенных программ для каждой такой группы студентов.

Дальнейшую работу в этом направлении необходимо продолжать, учитывая все новые средства и методы физического воспитания способствующие реабилитации студентов специальной медицинской группы, а также профилактика заболеваний.

Литература

1- Акишин Б.А. Опыт организации спортивно-ориентированого физического воспитания в вузе / Б.А. Акишин//Культура физическая и здоровье.- 2008. - №4 – с.17-18

2- Барж Д. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса/Д. Барж: перв. с англ. П.А. Самсонов – 3 изд – Минск: «Попурри», 2008 – с.160

3- Болезни позвоночника [Серия книг: Диагностика, лечение].- Х. Популярная медицина.2010.- с.304

4- Бубновский С.М. Грыжа позвоночника – не приговор/ С.М. Бубновский – М.; Эксмо, 2011 – с.192

5- Воронов М.П. Навчально методичний посібник для студентів спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах 4.2/М.П. Воронов, В.А. Кривець, В.М. Солодков. Харків. Від ХНСУ, 2008 – С.160

6- Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста физического воспитания: учебное пособие / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко – Харьков, ИВМО «КК»,2001 – С.156

7- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов ВУЗов/В.И. Дубровский – 3изд. М.; ВЛАДОС, 2004, - С.624

8- Зайцев В.П. Формирование рекреационной культуры студентов / В.П.Зайцев// Физическое воспитание студентов. – ХАНОКУ,ХГНДН, - 2011,- №4 – С.27-36

9- Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М. ; Изд. центр «Академия», 2001 – с.320

10- Попрошаев А.В. Преимущества специальной формы организации учебного процесса по дисциплине «физическое воспитание» / А.В. Попрошаев, В.С. Мунтян// Физическое воспитание студентов ХОНОКУ, ХГАДМ, 2011,-№4-С. 67-70

11- Попрошаев О.В. Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (методичні поради)/ Уклад.: О.В. Попрошаєв, Л.С. Луценко та ін..- Х.:Нац, ун-т «Юрид. академія України ім.. Я. Мудрого», 2012- с.64

12- Теория и методика физического воспитания. Учебник для выших учебных заведений физического воспитания и спорта под редакцией Т.Ю. Круцевич. Киев «Олимпийская литература», 2003 – с.113-162, 252-374