

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

© 2020 А. В. Макаров, М. В. Шубина

*Кировский государственный медицинский университет (г. Киров, Россия)
Вятский государственный университет (г. Киров, Россия)*

В статье изучается состояние здоровья студенток первого курса лечебного факультета, Кировского государственного медицинского университета для рационального использования средств физической культуры на учебных занятиях, выявление групп риска по здоровью и по развитию напряженной и патологической адаптации к условиям учёбы в вузе с последующей коррекцией.

Ключевые слова: здоровье, студенты, специальная медицинская группа, заболеваемость.

Здоровье студенческой молодежи на современном этапе является актуальной проблемой. В последнее время среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень физического развития, их физической подготовленности, уровень здоровья каждого нового поколения студентов ниже предыдущего [1; 3].

Каждый год увеличивается число студентов, освобожденных полностью от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, и количество студентов, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам [2; 3].

Представленные данные многочисленных исследователей по проблемам здоровья студентов отражают высокий уровень заболеваемости среди учащейся молодежи, которая не имеет тенденции к снижению.

Целью данной работы являлось изучение состояния здоровья студенток 1-ого курса лечебного факультета Кировского государственного медицинского университета для рационального использования средств физической культуры на учебных занятиях, выявление групп риска по здоровью и по развитию напряженной и патологической адаптации к условиям учёбы в вузе с последующей коррекцией.

В задачи работы входило: 1) определение числа студенток, имеющих основную, подготовительную и специальную медицинскую группу; 2) определение числа студен-

ток, имеющих хронические заболевания; 3) определение структуры заболеваний.

Методика. Состояние здоровья студенток 1-го курса лечебного факультета и медицинская группа для занятий физической культурой определялись по индивидуальным картам амбулаторного наблюдения. Хронические заболевания, отраженные в амбулаторных картах, рассматривались с использованием международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ, 1999).

Результаты исследований и их обсуждение

Распределение по группам. Из 185 студенток 1-го курса 59,5 % имеют основную группу (табл. 1), 28,1 % – подготовительную и 12,4 % – специальную медицинскую группу (наличие значительных отклонений в состоянии здоровья). Следовательно, значительная часть студенток имеет ограничения в занятиях физической культурой из-за наличия отклонений в состоянии здоровья. Кроме того, данный контингент является группой риска по развитию патологической адаптации.

Заболеваемость. Учитывая данные всего массива – 185 студенток (табл. 1), первое место (по международной классификации болезней) занимают болезни глаза и его придаточного аппарата (15,6 %). На втором месте находятся болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (9,2 %).

На третьем месте у девушек находятся болезни системы кровообращения (5,4 %). Число болезней органов пищеварения составляет 4,9 %. Число болезней органов дыхания занимающих пятое место (3,2 %). Болезни нервной системы занимают – шестое место (2,2 %). Следовательно, 40,5 % студенток лечебного факультета имеют хронические заболевания.

Макаров Александр Владимирович – Кировский государственный медицинский университет, доцент, кандидат педагогических наук, доцент, tigeralex62@bk.ru.

Шубина Марина Владимировна – Вятский государственный университет, старший преподаватель, mv_fiz@mail.ru.

Таблица 1

Распределение студенток по медицинским группам

курс	Число студенток	Группа для занятий физической культурой					
		основная		подготовительная		специальная	
		n	%	n	%	n	%
I	185	110	59,5	52	28,1	23	12,4

Таблица 2

Структура заболеваемости

Болезни	1 курс	
	n	%
Болезни глаза и его придаточного аппарата	29	15,6
Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	17	9,2
Болезни системы кровообращения	10	5,4
Болезни органов пищеварения	9	4,9
Болезни органов дыхания	6	3,2
Болезни нервной системы	4	2,2
Всего заболеваний от общего числа студентов	75	40,5

Выводы

В целом 40,5 % студенток лечебного факультета имеют различные заболевания.

1. Первое место среди болезней занимают болезни глаза и его придаточного аппарата (15,6 %). В занятия физическими упражнениями у девушек с подобными заболеваниями необходимо включать упражнения аэробной направленности (оздоровительный бег, ходьбу на лыжах, бег в чередовании с ходьбой) и избегать упражнений, вызывающих сотрясения, прыжковых упражнений и упражнений с элементами натуживания.

2. У девушек факультета очень высокий уровень заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани (9,2 %). Это, как правило, различные нарушения осанки (в том числе сколиозы), осложненные остеохондрозами и другими сопутствующими заболеваниями, которые сопровождаются патологическими искривлениями позвоночного столба. В занятиях с такими студентками следует применять развивающие упражнения, направленные на укрепление позных мышц; формировать и совершенствовать навыки правильной осанки.

3. На третьем месте находятся заболевания системы кровообращения (5,4 %). На занятиях по физической культуре необходимо применять продолжительные упражнения аэробной направленности, благоприятно влияющие на сердечно-сосудистую систему (оздоровительный бег, ходьбу на лыжах,

спортивные и подвижные игры на свежем воздухе).

4. Значительное число студенток имеет заболевания органов пищеварения (4,9 %). Переход от домашнего к «студенческому» питанию увеличивает интенсивность заболеваний органов пищеварения; причем адаптация к новому режиму питания наступает довольно медленно. Профкому следует оказывать помощь студенткам с заболеваниями органов пищеварения с целью улучшения питания.

5. Болезни органов дыхания (3,2 %) связаны, как правило, с переохлаждениями и простудами. При проведении занятий со студентами, предрасположенными к простудным заболеваниям, следует исключить занятия на улице в холодную и ветреную погоду. Перед занятиями преподавателям физической культуры следует проверять соответствие одежды погодным условиям.

6. У студенток факультета наблюдается значительное число болезней нервной системы (2,2 %). Сотрудникам факультета и преподавателям следовало бы учитывать стрессовое состояние первокурсников и проявлять к ним особое внимание. На занятиях по физической культуре необходимо применять продолжительные упражнения аэробной направленности, благоприятно влияющие на стабилизацию процессов возбуждения и торможения (оздоровительный бег, ходьбу на лыжах, спортивную аэробику). Для снятия стрессовой ситуации можно использовать и занятия по системе хатха -

йоги, гимнастики цигун, спортивные и подвижные игры при достаточной их продолжительности (не менее 30 мин).

7. Основную группу имеют 59,5 %, к подготовительной группе относится 28,1 % к специальной – 12,4 % студенток. Следовательно, 40,5 % девушек имеют ограничения в занятиях физической культурой из-за нарушения здоровья. С целью укрепления здоровья студенток и устранения недостатков в физическом развитии при проведении занятий следует:

- учитывать состояние здоровья девушек;

- на каждом курсе в отдельные группы выделять студенток, имеющих слабую физическую подготовленность и незначительные отклонения в состоянии здоровья (подготовительная медицинская группа);

- занятия со студентками специальной медицинской группы проводить дифференцированно, учитывая диагноз заболеваний и степень компенсации утраченных функций.

8. Учитывая большую группу риска студенток по адаптационным показателям, необходимо вносить коррекцию в психолого-педагогический процесс на факультете, рекомендуя использование индивидуального

дифференцированного подхода, метода рейтинга. Активизировать роль кураторов групп, использовать средства местной информации по насущным проблемам в обучении студентов, организовать консультации специалистов (психолога, психоневролога и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Богатырев, В. С. Физическая культура и здоровье студентов / В. С. Богатырев // Вестник Вятского государственного педагогического университета. – 2001. – № 5. – С. 28–31.

2. Макаров, А. В. Методика комплексного использования китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физической культуре со студентами: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Макаров. – Киров, 2010. – 22 с.

3. Шубина, М. В. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по физической культуре в вузе / М. В. Шубина, А. В. Макаров, Н. В. Мищенко // Проблемы физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – ВГУ. – 2016. С. 289-291

STUDENTS HEALTH CONDITION

©2020 A. V. Makarov, M. V. Shubina

Kirov State Medical University (Kirov, Russia)

Vyatka State University (Kirov, Russia)

The article examines the state of health of first-year students of the medical faculty of the Kirov State Medical University for the rational use of physical education in class, identifying risk groups for health and for developing intense and pathological adaptation to the conditions of study at the university with subsequent correction.

Keywords: health, students, special medical group, incidence.