

УДК 613.71

Бак. Р.С. Клям
Рук. Ю.С. Жданова
УГЛТУ, Екатеринбург

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА УГЛТУ

В современных условиях изменения в средней и высшей школе сопровождаются дальнейшей интенсификацией учебных нагрузок, возрастанием разнообразного информационного потока, широким внедрением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс обучающихся. В результате сочетания сниженной мышечной нагрузки и нарастания интенсивности нервно-психической деятельности происходит ухудшение работоспособности, повышение заболеваемости и снижение уровня физической подготовленности.

Данное исследование предполагает поиск новых путей мотивации молодого поколения к занятиям физической культурой или различными системами физических упражнений. В статье представлен анализ медицинского осмотра студентов первого курса (474 чел.), поступивших в Уральский государственный лесотехнический университет в 2019 г., который выявил снижение количества здоровых студентов и показателей их физической подготовленности.

По результатам медицинского осмотра необходимо определить каждому обучающемуся индивидуальную дозировку физических нагрузок на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» путём распределения их на четыре медицинских группы – основную, подготовительную и специальные «А» и «Б».

Основная группа выполняет программу по физическому воспитанию в полном объёме, предусмотренную ФГОС ВО (3++). В данную группу направляются лица со средним, выше среднего и высоким уровнем физического развития, без отклонений, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

В подготовительную группу направляются лица с уровнем физического развития ниже среднего без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Специальная группа включает две подгруппы: подгруппа «А» и подгруппа «Б». К подгруппе «А» относятся студенты с низким уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также студенты, у которых уровень физического развития средний, выше среднего и

высокий со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, но без выраженных нарушений функции со стороны пораженных органов либо систем. К подгруппе «Б» относятся лица с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния)) или временного характера [1].

Распределение студентов 1-го курса 2019–2020 уч. года по четырём функциональным группам здоровья приведено в таблице и на рис. 1.

Распределение студентов 1-го курса по функциональным группам здоровья 2019–2020 уч. год

Институт (факультет)	Количество студентов		1 группа здоровья (основная)		2 группа (подготовительная)		3 специальная мед. группа «А»		4 специальная мед. группа «Б»		Количество неявившихся студентов
	все-го	прошедших медосмотр	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	
АТИ	57	56	30	54	13	23	12	21	1	2	1
ИЛП	205	186	58	31	90	48	37	19	1	2	19
ИЛБ	134	127	46	36	60	47	21	17	0	–	7
СЭФ	47	45	20	44	19	42	6	14	0	–	2
ХТИ	61	60	25	42	22	37	11	18	2	3	1
Итого:	504	474	179	38	204	43	87	18	4	1	30

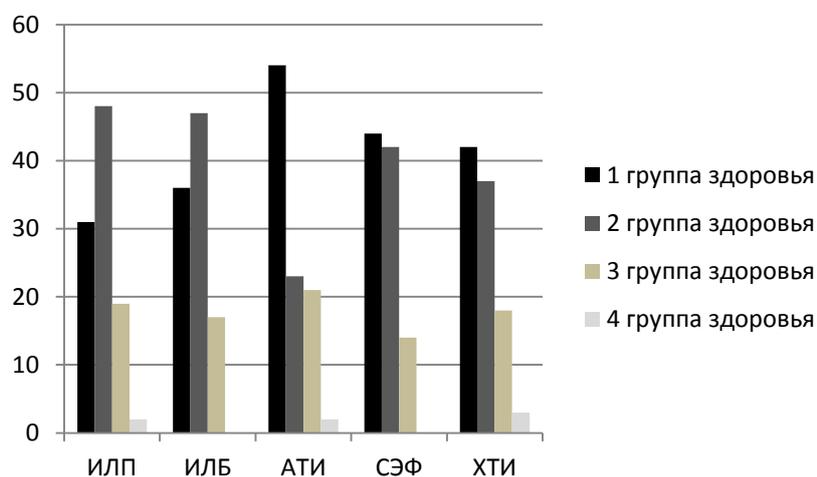


Рис. 1. Распределение студентов 1-го курса по функциональным группам здоровья по институтам (факультетам), %

Рис. 2 даёт представление о распределении студентов по функциональным группам. Количество студентов, отнесённых к первой функцио-

нальной группе (практически здоровые), составляет около 38 % (с колебаниями от 31 (ИЛП) до 54 % (АТИ)). Количество студентов, отнесённых ко второй функциональной группе (подготовительной), составляет около 43 % (с колебаниями от 23 (АТИ) до 48% (ИЛП)). Количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе «А», составляет около 18 % (с колебаниями от 14 (СЭФ) до 21 % (АТИ)).

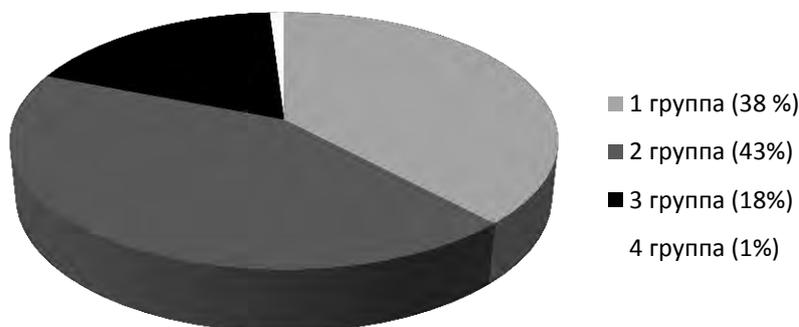


Рис. 2. Распределение студентов 1-го курса УГЛТУ по функциональным группам здоровья

По результатам медицинского осмотра студентов первого курса УГЛТУ выявляется негативная тенденция ухудшения их здоровья, о чём свидетельствует уменьшение числа обучающихся в вузе, отнесённых к 1-й функциональной группе здоровья и увеличение количества студентов во 2-й и 3-й группах [2].

Проведённый анализ показал, что нарушения в состоянии здоровья имеют 62 % обучающихся. В связи с этим перед кафедрой физического воспитания и спорта ставятся задачи реабилитации данного контингента студентов, а именно устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития при индивидуальном подходе в выборе средств и методов физического воспитания и спорта (возможно, с использованием ЛФК).

Считаем, что применение дифференцированных методик проведения занятий в основной, подготовительной и специальной медицинских группах позволяет осуществлять коррекцию состояния здоровья обучающихся с использованием физкультурно-спортивных инновационных технологий, в том числе программ реабилитационного фитнеса.

Библиографический список

1. Колокольцев М.М., Койпышева Е.А. Двигательные возможности студенток технического вуза с различными типами телосложения // Вестник ИрГТУ. 2014. №1 (84). С.210-215.

2. Мониторинг здоровья субъектов образовательных процессов в вузах. «Паспорт здоровья»: моногр. / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольников, Е.С. Маслова и др. Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. 268 с.

УДК 371

Бак. И.А. Кожухина
Рук. К.В. Порсева
УГЛТУ, Екатеринбург

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

В современном мире человек сталкивается с постоянно возрастающим количеством факторов окружающей действительности, отрицательно влияющих на его психологическое здоровье. В число таковых входят проблемы экологии, пропаганда нездорового образа жизни, стрессы и многое другое. В данной публикации внимание сконцентрировано на взаимовлиянии физической культуры и психологического здоровья человека.

Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов) [1]. Базовые принципы физической культуры как воспитательного процесса основаны на всестороннем развитии личности и ее физических качеств. Одно только понимание этого наталкивает на логический вывод о том, что физическое здоровье человеческого организма – это неотъемлемая составляющая нормального существования биологической единицы. Отсутствие соматического здоровья всегда накладывает отпечаток на психологическую и социальную его составляющие, проявляющиеся на уровне поведения и деятельности.

Стресс (от англ. Stress – нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету [1]. В различные жизненные периоды человек сталкивается с разными видами стрессов, пагубно влияющих на душевное благополучие. Они связаны с учебой сначала в школе, затем в вузе, со службой в армии, наконец, с профессиональной деятельностью.

Чтобы справиться с психологической нагрузкой, вызванной выполнением разнообразных жизненно важных задач, а также чтобы выполнение их было успешным, зачастую необходимо прибегать к смене деятельности во время предполагаемого отдыха. Данное умозаключение в своих трудах обосновал знаменитый отечественный физиолог И.П. Павлов на примере поочередного выполнения руками одной и той же работы [2]. Данная тео-