

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ

И.Н. Шевелева

Омский государственный технический университет, Омск, Россия
oksana.melnikova.67@mail.ru

Введение. В состоянии здоровья молодого поколения, в частности девочек и девушек, которые составляют основу будущего генофонда всей нации в целом, выявлены негативные тенденции. При этом у большинства из них отмечается низкая двигательная активность и поверхностное представление о многочисленных факторах риска нарушения репродуктивного здоровья, к которым относятся: интенсивное курение табака, систематическое нервно-психическое и физическое перенапряжение, малоактивный образ жизни, а также отклонение в физическом развитии. Усугубляет отрицательную ситуацию утрата культурных ценностей в общественном сознании, формирование нового стиля сексуального поведения девушек [2;3].

Результаты собственных исследований, проведенные на базе кафедры физического воспитания ОмГТУ, свидетельствуют об увеличении употребления студентками алкоголя и курения за период обучения. Выявлен низкий уровень информированности у студенток о факторах риска нарушения репродуктивного здоровья и положительном влиянии физических упражнений на репродуктивную систему.

Кроме того, настораживает недостаточная физическая активность. Выявлено, что только 20% студенток занимаются физической культурой самостоятельно или в спортивных секциях. При этом в особо следует отметить снижение физической подготовленности, работоспособности, а также ухудшение показателей выносливости мышц спины, брюшного пресса, подвижности тазобедренных суставов, гибкости у студенток к четвертому курсу, что может в дальнейшем отрицательно сказаться на генеративной функции будущей женщины.

Поэтому для осуществления профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток в учебном процессе мы использовали оздоровительную технологию с ориентацией на образовательную составляющую целенаправленной физической активности и гендерного поведения девушек для укрепления, сохранения и передачи здоровья следующему поколению [1].

Реализация оздоровительной технологии осуществлялась в три этапа.

На информационно-диагностическом этапе проводилась скрининговая оценка состояния репродуктивного здоровья студенток, исследовались морфофункциональные показатели организма, физическая работоспособность, подготовленность и их психофизиологическое состояние.

На организационно-деятельностном этапе осуществлялось освоение разработанного содержания оздоровительной технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья в методико-практическом подразделе, рассчитанного на 22 методико-практических занятий в рамках учебного расписания. Теоретическая часть их предусматривала проведение лекций, собеседований, дискуссий, а также реферативные выступления студенток для формирования у них ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья, создание семьи, рождение желанных детей; стимулирование интереса к использованию средств физической культуры в профилактике и коррекции нарушения репродуктивной функции. Изучались анатомио-физиологические особенности женского организма; влияние образа жизни и гендерного поведения студенток на репродуктивное здоровье, обеспечивая понимание значимости физических упражнений для благоприятного протекания до и послеродового периода.

Практическая часть занятий была связана с проведением тестирования статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, подвижности тазобедренных суставов; измерением кожно-жировой складки и определением индекса Кетле; исследованием уровня личностной тревожности, выявлением и оценкой тяжести тревоги и депрессии; изучением состояния респираторной системы; изучением и освоением комплексов физических упражнений, позитивного воздействия на репродуктивное здоровье соответственно фазам беременности и в послеродовом периоде для профилактики возможных осложнений; с использованием метода Су-Джок терапии для снижения болевых ощущений во время менструальной фазы цикла. В конце каждого учебного года на методико-практических занятиях проводились заседания «круглого стола», на которых обсуждались результаты проведенных тестирований, и студентки, в случае необходимости, получали

рекомендации по коррекции выявленных отклонений, а также оценивались полученные знания и умения.

В учебно-тренировочных занятиях на организационно-деятельностном этапе использовалась дозированная ходьба с восхождением (от 5 до 15 градусов), бег, способствующие, помимо развития выносливости, усилению деятельности мышц, связанных с тазобедренными суставами и улучшению кровообращения в органах малого таза, а также профилактике послеродовых осложнений (варикозное расширение вен, тромбофлебит); комплексы физических упражнений с учётом анатомо-физиологических особенностей женского организма, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, тазового дна, увеличение подвижности тазобедренных суставов; комплексы локальной силовой подготовки (на тренажерах и со свободными отягощениями) для развития силы, необходимой в бытовой и будущей родовой деятельности.

На контрольно-прогностическом этапе проводился контроль полученных знаний и умений; прогноз состояния репродуктивного здоровья для осуществления своевременной коррекции имеющихся нарушений. Выявленная степень нарушения репродуктивного здоровья по скрининговой системе оценки, предусматривала назначение разработанных нами рекомендаций и при необходимости консультации врача.

Результаты исследования и их обсуждения: В результате реализации оздоровительной технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток в процессе физического воспитания, выявлено увеличение показателей статической выносливости мышц спины, брюшного пресса и подвижности тазобедренных суставов. Кроме того, использование целенаправленных занятий физической культурой, освоение метода Су-Джок терапии способствовали нормализации и снижению болевого синдрома во время менструальной фазы цикла, уменьшению числа обострений гинекологических воспалительных процессов у студенток.

Анализ результатов физического развития студенток за период опытно-экспериментальной работы выявил увеличение показателей окружности грудной клетки у студенток, что свидетельствует об улучшении гармоничности их развития. Кроме того, отмечается увеличение экскурсии грудной клетки.

Улучшились показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физической подготовленности и скоростно-силовых способностей студенток. Повысилась психоэмоциональная устойчивость у студенток.

Достаточно высокая оценка полученных знаний и умений у студенток свидетельствует о повышении информированности девушек по вопросам охраны репродуктивного здоровья и использования средств физической культуры в профилактике его нарушения.

Выводы: Таким образом, оздоровительная физкультурно-образовательная технология, включающая: своевременную диагностику состояния репродуктивного здоровья; педагогическую деятельность по формированию у студенток мотивационных установок на здоровый образ жизни, создание семьи и рождение детей; введение в методико-практический подраздел программы теоретического материала по охране репродуктивного здоровья; использование потенциала специфических средств и методов физической культуры для совершенствования всех систем организма, в том числе и репродуктивной, в целом повышает физическую работоспособность, подготовленность, улучшает психоэмоциональное состояние, оказывает позитивное действие на репродуктивное здоровье. Все вышеизложенное позволяет рекомендовать данную технологию к использованию в учебном процессе по физическому воспитанию в высших и средних специальных учебных заведениях.

Литература:

1. Алексеева Э.Н. Влияние некоторых форм физкультурной активности на здоровье женщин. / Э.Н. Алексеева, Л.А. Волобаева //Матер. I межрегион. науч.-метод. конф. / Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. - Ростов-на-Дону. – 2001. – С. 71-72.
2. Поздеева Т.В. Мониторинг репродуктивного здоровья молодежи./Т.В. Поздеева, И.А. Камаев, И.Ю. Самарцева // Здоровоохранение Российской Федерации – 2004. - №5. – С. 44-45.
3. Ушакова Г.А. Репродуктивное здоровье современной популяции девочек /Г.А. Ушакова, С.И. Елгина, М.Ю. Назаренко //Акушерство и гинекология – 2006. - №1. – С. 34-38.