

О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ИМЕЮЩИХ СКОЛИОЗ

С.Н.Алексеюк, В.И. Жуковец, О.Б. Баранов
Брестский государственный технический университет

Требования, которые предъявляются специалисту с высшим образованием, в современных условиях развития нашей страны, как в области политики, экономики и социальной сферы, обязывают студенческую молодежь более интенсивно овладевать нужными, для дальнейшей работы знаниями, умениями и навыками. Однако интенсификация интеллектуальных и эмоциональных нагрузок зачастую приводят к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи.

Как показывает анализ собранных нами данных, число, как школьников, так и студентов ВУЗов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) с каждым годом неуклонно растёт. Исследования, проведённые нами в 2003/2004 уч. г. в нашем университете показали, в состав (СМГ) входит 16,3% студентов. В 2006/2007 уч. г. число таких студентов составило 33,9%. Проанализировав собранные нами данные, мы выявили более 50-ти различных заболеваний, которыми страдает студенческая молодежь.

Заболевания опорно-двигательного аппарата-----	57,2%
Заболевания сердечно-сосудистой системы-----	15,2%
Заболевания внутренних органов-----	14,8%
Заболевания органов зрения-----	8,8%
Заболевания органов дыхания-----	3,8%

Более полный анализ помог нам определить так называемую «тройку лидеров» среди заболеваний студентов нашего ВУЗа можно выделить следующие: Сколиоз занимает – 54.2%, ПМК – 14.4%, миопия – 8.6%. Она выглядит следующим образом:

В 2003 году данная картина выглядела следующим образом: Сколиоз – 15%, ПМК – 15%, миопия -8.8%

Исходя из выше приведённых данных, мы можем с уверенностью сказать, что заболевания опорно-двигательного аппарата на сегодняшний день, у студенческой молодежи выходят на первое место.

По мнению большинства авторов, изучающих данную проблему, сколиоз принято рассматривать не как обычное нарушение осанки, а как сколиотическую болезнь, которая приводит к нарушению деятельности как сердечно - сосудистой, так и дыхательной систем.

Для изучения данного вопроса мы применили ряд функциональных проб.

Полученные нами данные показали следующие результаты:

1. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата: (индекс Брока и Бонгарда) показал что увеличение веса по отношению к росту в среднем составляет 19 кг. при норме 9.5 – 11.0 кг.

2. Индекс Эрисмана (пропорциональность развития грудной клетки) выявил наличие у студентов узкогрудие. Индекс Кетле (весо-ростовой показатель) – недостаточный вес.

3. Функциональное состояние органов дыхания, показали, что испытуемые имеют проблемы с внешним дыханием (пробы Штанге и Генчи).

4. При изучении состояния сердечно – сосудистой системы мы наблюдали наличие у учащихся тахикардии (ЧСС в покое) и очень плохую работоспособность (проба Рюфье – Диксона).

Целью нашей работы было найти эффективные методы и методики построения занятия по физическому воспитанию студентов, отнесённых к специальному медицинскому отделению имеющими сколиоз. Целью нашей работы было: на основании изученных нами литературных материалов, а так же опираясь на наш практический опыт, разработать принципиальную схему построения занятия. На основании этого разработать и примерную схему построения специализированного урока по физическому воспитанию в условиях ВУЗа. По результатам наших исследований мы пришли к выводу, что применение, каких либо стандартных комплексов физических упражнений недопустимо. Большинство авторов склоняются к тому, что необходимо предлагать принципиальную схему построения занятия по физической культуре.

Схема предложенного нами занятия выглядит так.

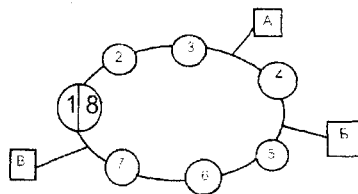


Рис. 1 Принципиальная схема построения занятия

1. Самокоррекция осанки (у зеркала, у гимнастической стенки, у стены без плинтуса)
- 2 Упражнения в ходьбе и беге
- 3 ОР и корригирующие упражнения на месте
- 3/а Дыхательные упражнения
- 4 Упражнения в балансировании в сочетании с дыхательными
- 4/б Дыхательные упражнения
- 5 Корригирующие упражнения лёжа на спине
- 6 Упражнения с элементами спорта
- 7 Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на растягивание групп мышц задействованных в работе

Делая вывод, можно сказать, что наиболее правильная организация учебного процесса, а точнее сказать, правильное построение урока, по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения, имеющих сколиоз, позволит улучшить состояние основных функциональных систем учащихся.