



СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ

Секция физической реабилитации,
спортивной медицины и валеологии

Section of Physical Rehabilitation,
Sports Medicine and Valeology

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Старушкевич Т. И.

*Одесский национальный политехнический
университет, Одесса, Украина*

В настоящее время каждый студент должен знать основные достижения во всех областях материальной и духовной культуры, в том числе и в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Ухудшение демографических показателей населения нашей страны, рост заболеваемости и низкая физическая подготовленность приводят к необходимости переосмысления функционального назначения физической культуры в формировании личности, ее мировоззрения, развития адаптивных способностей.

Речь идет о том, что образование в области физической культуры перестает быть только образованием в процессе занятий физическими упражнениями, оно становится элементом культуры современного общества и готовит людей не только к физической (двигательной), но и к социокультурной деятельности.

Организация учебного процесса по физическому воспитанию требует от соответствующих кафедр коренных преобразований в содержании работы, подчиняя его достижению основной цели — формированию у выпускников высших учебных заведений компетенций, позволяющих овладеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, в том числе с использованием навыков рефлексии и самоконтроля.

Вклад физического воспитания студентов неспециального физкультурного образования в общее высшее образование должен состоять в обеспечении студентов важными аспектами знаний о жизнедеятельности человека, его здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении ими всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование адаптационных возможностей и качеств личности.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ОДЕССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Старушкевич Т. И.

*Одесский национальный политехнический
университет, Одесса, Украина*

Многokратно установлено, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) является наиболее действенным способом укрепления и сохранения здоровья и подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи. Вместе с тем приобщение студентов к ЗОЖ — сложная педагогическая проблема, оптимальные пути решения которой пока еще не определены в полной мере. Это объясняется тем, что предлагаемые мероприятия, как правило, не предусматривают интересы и личный опыт студентов по устройству их образа жизни.

Учитывая это, мы с помощью преподавателей кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета (ОНПУ) провели опрос студентов с целью выяснения их мнения о наиболее действенных мерах, создающих реальные предпосылки для полноценного использования основных компонентов ЗОЖ, эффективно содействующих укреплению здоровья. К ним мы относим: рациональный труд, рациональное питание, рациональную двигательную активность, закаливание, личную гигиену, психофизику, отказ от вредных привычек.

В результате было выявлено следующее.

40,52 % респондентов советуют ввести большую перемену, во время которой можно было бы полноценно отдохнуть и «перекусить».

Для рационализации питания 80,82 % респондентов считают целесообразным создать сеть дешевых пунктов питания в учебных корпусах и общежитиях.

39,92 % опрошенных студентов предлагают ввести в программы дисциплины «Физическое воспитание», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология» и др. для обучения специальным приемам и методам регуляции психических состояний.

Для искоренения вредных привычек 42,60 % респондентов предлагают вводить запрещающие меры; 34,85 % — вести разъяснительную работу.

56,95 % студентов считают необходимым ввести обязательные занятия по физическому воспитанию на всех курсах в объеме не менее 4 ч в неделю.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ — ОДНОГО ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Старушкевич Т. И.

*Одесский национальный политехнический
университет, Одесса, Украина*

Среди компонентов здорового образа жизни одним из важнейших является рациональное питание, поскольку оно обеспечивает оптимальную работоспособность, стойкость к воздействию неблагоприятных факторов и нормальное протекание процессов роста и развития. Изучение питания позволяет не только оценить его как фактор сохранения здоровья, но и установить наличие факторов риска, связанных с недостатками рациона, вредных пищевых привычек, повышающих вероятность нарушений в деятельности органов и систем.

Питание студентов при умственной работе должно быть полноценным. Это значит, что потребляемые ими пищевые продукты должны содержать все биологически ценные, необходимые для организма вещества в определенном количестве и оптимальном соотношении.

Учитывая важность здоровья молодежи как фактора, обеспечивающего будущий экономический, социальный и культурный потенциал страны, изучение состояния питания студентов является актуальной медико-педагогической задачей.

Состояние здоровья человека и физическая работоспособность существенно зависят от особенностей питания, его режима, рациональности и полноценности.

Как отмечается в «Глобальной стратегии ВОЗ в области здорового питания, физической активности и здоровья», утвержденной Всемирной ассамблеей охраны здоровья 21 мая 2004 г., «...нездоровые рационы питания являются ведущими причинами увеличения неинфекционных болезней, смерти и инвалидности людей».

Рациональным называют физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера трудовой деятельности, особенностей действия климата и национальных и индивидуальных особенностей.

Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, усвоение пищевых веществ и регулирует обменные процессы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА ПО Г. Л. АПАНАСЕНКО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Михальченко М. В.

*Запорожский государственный медицинский
университет, Запорожье, Украина*

Состояние здоровья студенческой молодежи в последние годы вызывает тревогу и является объектом пристального внимания и изучения мно-

гих специалистов медико-биологической, психологической и социологической направленности. Проведенные исследования позволяют выявить у современных юношей и девушек широкий спектр анатомических, антропометрических, морфологических и других изменений, зачастую комбинируемых.

Во время изучения дисциплины «Валеология», нами были проведены исследования уровня состояния здоровья у отечественных и иностранных студентов обоих полов 1-го курса фармацевтического факультета Запорожского государственного медицинского университета. За основу проведения исследования был взят экспресс-метод определения уровня соматического здоровья, предложенный профессором Г. Л. Апанасенко.

Всего в проводимом исследовании приняло участие 85 украинских и 77 иностранных студентов. Среди украинских студентов юношей было 35 (41,18 %), а девушек — 50 (58,82 %) человек. Среди иностранных студентов юношей было 54 (70,13 %), девушек — 23 (29,87 %). Анализируя показатели здоровья всех украинских студентов (n=85), принявших участие в проводимом исследовании, следует отметить, что больше половины из общего числа учащихся имеют средний (41), выше среднего (6) и высокий (2) уровни здоровья, что составило 49 (57,65 %) человек. В то же время уровень здоровья 36 (42,35 %) украинских студентов, которые имеют его уровень ниже среднего (32 чел.) и низкий (4 чел.) уровни здоровья, вызывает определенную тревогу, так как указанные учащиеся находятся в состоянии предболезни и/или болезни.

Число иностранных студентов (n=29) с уровнем здоровья ниже среднего (25 чел.) и низким (4 чел.) составило 37,66 %, что также ниже, чем показатель у украинских студентов-медиков. В то же время общее число студентов из обеих групп (n=65, или 40,12 %) с низким и ниже среднего уровнем здоровья из общего числа студентов (n=162) является достаточно высоким и требует пристального внимания со стороны врачей студенческой поликлиники и профильных специалистов.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ ВНЕМАТОЧНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Михальченко М. В.

*Запорожский государственный медицинский
университет, Запорожье, Украина*

Согласно различным официальным источникам, внематочная трубная беременность составляет 1,6–25 % среди гинекологических заболеваний и занимает второе место в структуре причин материнской смертности.

Нами была отобрана группа пациенток (n=36) для проведения исследования по эффективности применения комплекса методов физической реабилитации после оперативного лечения внематочной трубной беременности.

В комплексе методов физической реабилитации нами использовались средства лечебной физиче-