

УДК 378.172(571.15)

ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ АЛТАЙСКОГО КРАЯ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 3 ГОДА**¹Новичихина Е.В., ¹Ульянова Н.А., ²Кокшаров А.А., ³Анушкевич Н.В.,
⁴Калагина С.Н., ⁵Лобыгина Н.М.**¹ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», Барнаул, e-mail: nowichihina_lena@mail.ru;²ФГБОУ ВО «Алтайский государственный аграрный университет»,
Барнаул, e-mail: fizkafedra.asau@mail.ru;³ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
Барнаул, e-mail: natapok@yandex.ru;⁴ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет
им. И.И. Ползунова», Барнаул, e-mail: kalagina77@mail.ru;⁵ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства
здравоохранения Российской Федерации, Барнаул, e-mail: lobygina@bk.ru

В статье рассматривается статистика заболеваемости молодежи в России и в Алтайском крае в частности. Представлен анализ динамики состояния здоровья студентов первого курса высших учебных заведений Алтайского края за последние три года на основании медицинского осмотра. В данной статье выделяется и описывается комплекс профилактических мер, направленных на повышение уровня здоровья студентов, отнесенных по результатам медицинского осмотра к основной и подготовительной медицинским группам. Предлагается внесение изменений в учебный процесс по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в высших учебных заведениях для студентов специальных медицинских групп «А» и «Б», с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью. Такие рекомендации по внесению изменений учебных программ будут интересны специалистам в области преподавания физической культуры и спорта высших учебных заведений.

Ключевые слова: здоровье, заболеваемость, студент, физическая культура и спорт, студенты с ограниченными возможностями здоровья, студенты с инвалидностью, учебная программа

DYNAMICS OF THE STATE OF HEALTH OF FIRST-YEAR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF ALTAI KRAI FOR THE LAST 3 YEARS**¹Novichikhina E.V., ¹Ulyanova N.A., ²Koksharov A.A., ³Anushkevich N.V.,
⁴Kalagina S.N., ⁵Lobygina N.M.**¹Federal State Budgetary Education Higher Education Institutions «Altai State University»,
Barnaul, e-mail: nowichihina_lena@mail.ru;²Federal State Budgetary Education Higher Education Institutions «Altai State Agrarian University»,
Barnaul, e-mail: fizkafedra.asau@mail.ru;³Federal State Budgetary Education Higher Education Institutions «Altai State Pedagogical University»,
Barnaul, e-mail: natapok@yandex.ru;⁴Federal State Budgetary Education Higher Education Institutions «Altai State Technical University
named after I.I. Polzunova», Barnaul, e-mail: kalagina77@mail.ru;⁵Federal State Budgetary Education Higher Education Institutions «Altai State Medical University»
Ministry of Health of the Russian Federation, Barnaul, e-mail: lobygina@bk.ru

In article the statistics of incidence of youth in Russia and in Altai Krai is considered, in particular. The analysis of dynamics of the state of health of first-year students of higher educational institutions of Altai Krai for the last three years on the basis of medical examination is submitted. In this article the complex of the preventive measures directed to increase in level of health of the students carried by results of medical examination to the main and preparatory medical groups is allocated and described. It is offered modification of educational process on discipline «Elective disciplines on physical culture and sport» in higher educational institutions for students of special medical groups «A» and «B», with limited opportunities of health and/or disability. Such recommendations about modification of training programs it will be interesting to experts in the field of teaching physical culture and sport of higher educational institutions of culture and sport of higher educational institutions.

Keywords: health, incidence, the student, physical culture and sport, students with limited opportunities of health, students with disability, the training program

Самой большой ценностью для человека является его здоровье, а проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в настоящее время обозначена особенно остро. К сожалению, у современ-

ной молодежи искажено понятие здоровья и здорового образа жизни, отсутствует стойкая мотивация к ним [1].

Анализируя заболеваемость населения России данной возрастной группы по

основным классам болезней за последние 5 лет, несмотря на все научные открытия в медицине, мы наблюдаем в основном лишь стабильность и рост количества заболевших. К сожалению, со школьной скамьи нынешние первокурсники приходят в высшее учебное заведение, уже имея одно, а чаще два и более заболевания, причем, как правило, носящих хронический характер. А ведь заболеваемость является одним из основных критериев, характеризующих показатель здоровья населения, которое, безусловно, является основной ценностью для человека и человечества в целом.

Отчетные данные службы государственной статистики по заболеваемости населения Российской Федерации с 2010 по 2015 гг. показывают, что наибольший прирост наблюдается в показателях болезней органов дыхания [2]. Так, если в 2010 г. на 1000 человек населения было зарегистрировано 324,0 человек с рассматриваемым диагнозом, установленным впервые, то в 2015 – уже 337,9 человек. Удельный вес данного заболевания по России составляет в среднем 44%. Болезни мочеполовой системы занимают 2 место по количеству заболевших, и их удельный вес составляет 6%, болезни органов пищеварения – 5%, болезни глаза и его придаточного аппарата, болезни системы кровообращения и костно-мышечной системы – по 4%.

Анализ же заболеваемости населения Алтайского края показал, что лидирующую позицию занимают также болезни органов дыхания, но их удельный вес гораздо выше, чем показатель по России – 61% (на 17% выше). На втором месте болезни мочеполовой системы – 10% (на 4% выше, чем показатель по России), далее – болезни органов пищеварения – 8% (на 3% выше), болезни системы кровообращения и инфекционные болезни – 5% (на 1% выше), болезни костно-мышечной и нервной систем, болезни крови – по 3% (на 1% выше).

На протяжении последних лет многими специалистами отмечается существенный рост общей заболеваемости студенческой молодежи. Ученые давно уже говорят о так называемом «омоложении» большинства заболеваний. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи, которая является потенциалом будущего всего общества, приобретает особую актуальность на современном этапе развития нашего общества. Безусловно, генетика, экология, уровень развития и доступности здравоохранения в регионе, экономическое состояние семьи составляют важную базу для здоровья человека, но все же от образа жизни зависит как минимум 50% его здоровья.

Целью нашего исследования являлось выявление динамики заболеваемости студентов высших учебных заведений Алтайского края за последние 3 года и определение комплекса профилактических мер, направленных на повышение уровня здоровья обучающихся.

Студенты первого курса, в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности распределяются на три группы для занятий физической культурой: основную, подготовительную и специальную. Отдельно выделяются студенты, которые полностью освобождены от практических занятий по физической культуре и спорту (специальная медицинская группа «Б»). Согласно ФГОС 3 поколения все учебные заведения должны открыть и организовать учебную деятельность 4 учебного отделения – адаптивного, в которое должны включаться студенты с ограниченными возможностями здоровья (из числа специальной медицинской группы «Б») и/или с инвалидностью, для проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту.

Исследование проводилось в 5 основных вузах Алтайского края: Алтайский государственный университет (АлтГУ), Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова (АлтГТУ), Алтайский государственный аграрный университет (АлтГАУ), Алтайский государственный педагогический университет (АлтГПУ) и Алтайский государственный медицинский университет (АлтГМУ).

Всего за 3 учебных года было проанализировано 14853 результата медицинского осмотра студентов первого курса очного отделения, поступивших в основные вузы Алтайского края (табл. 1–3).

Стоит заметить, что к специальной медицинской группе «А» относятся студенты, имеющие серьезные отклонения в состоянии здоровья (различные хронические заболевания, послеоперационный период и др.), к специальной медицинской группе «Б» – студенты с ограниченными возможностями здоровья и/или с инвалидностью.

Анализируя контингент студентов специальной медицинской группы «А» и студентов специальной медицинской группы «Б» в 2015–2016 учебном году наблюдается незначительное увеличение на 0,2% и 1,1% соответственно, по сравнению с 2014–2015 учебным годом. Но по сравнению с 2016–2017 учебным годом в контингенте студентов специальной медицинской группы «А» и студентов специальной медицинской группы «Б» наблюдается уменьшение на 2,6% и 1% соответственно (рисунок).

Таблица 1

Результаты медицинского осмотра студентов первого курса очного отделения, поступивших в основные вузы Алтайского края в 2014–2015 учебном году

Вуз	Медицинские группы, %			
	Основная	Подготовительная	Специальная (А)	Специальная (Б) и/или инвалидность
АлтГУ	55,5	20,1	20,2	4,2
АлтГТУ	68,9	13,9	15,6	1,7
АлтГАУ	70,2	2,4	23,3	4,1
АлтГПУ	87,8	2,9	4,3	5,1
АлтГМУ	29,3	33,1	36,6	1,0

Таблица 2

Результаты медицинского осмотра студентов первого курса очного отделения, поступивших в основные вузы Алтайского края в 2015–2016 учебном году

Вуз	Медицинские группы, %			
	Основная	Подготовительная	Специальная (А)	Специальная (Б) и/или инвалидность
АлтГУ	51,9	14,3	28,5	5,3
АлтГТУ	59,0	11,8	28,6	0,6
АлтГАУ	75,4	2,3	16,4	6,0
АлтГПУ	89,1	2,9	2,8	5,2
АлтГМУ	39,0	31,7	24,8	4,5

Таблица 3

Результаты медицинского осмотра студентов первого курса очного отделения, поступивших в основные вузы Алтайского края в 2016–2017 учебном году

Вуз	Медицинские группы, %			
	Основная	Подготовительная	Специальная (А)	Специальная (Б) и/или инвалидность
АлтГУ	58,9	16,6	20,9	3,6
АлтГТУ	61,7	7,5	30,0	0,8
АлтГАУ	81,7	2,4	12,0	3,9
АлтГПУ	86,5	3,3	3,8	6,4
АлтГМУ	43,7	33,3	21,3	1,7

Таким образом, 36,4% студентов, от общего числа поступивших во все рассматриваемые вузы, в среднем за 3 учебных года имеют отклонения в состоянии здоровья различной степени тяжести, в том числе 1,8% студентов имеют инвалидность.

Основываясь на исследования Института социологии РАН, которые указывают на то, что, обучаясь в вузе, число здоровых и практически здоровых уменьшается за годы обучения в среднем на 25%, а хронически больных увеличивается на 12% [3]. Изучив динамику состояния здоровья первокурсников Алтайского края, мы можем говорить о том, что качество здоровья будущих квалифицированных специалистов в настоящее время находится на низком уровне. В связи с этим, на наш взгляд, стоит не просто находиться в активном поиске новых эффективных средств и методов в области физической культуры и спорта, направленных на сохранения здоровья и профилактику основных

заболеваний, но и начинать их внедрение в образовательный процесс уже сегодня.

Анализ результатов медицинского осмотра первокурсников выявил необходимость принятия решений, касающихся внесений изменений в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура», ныне «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в высших учебных заведениях.

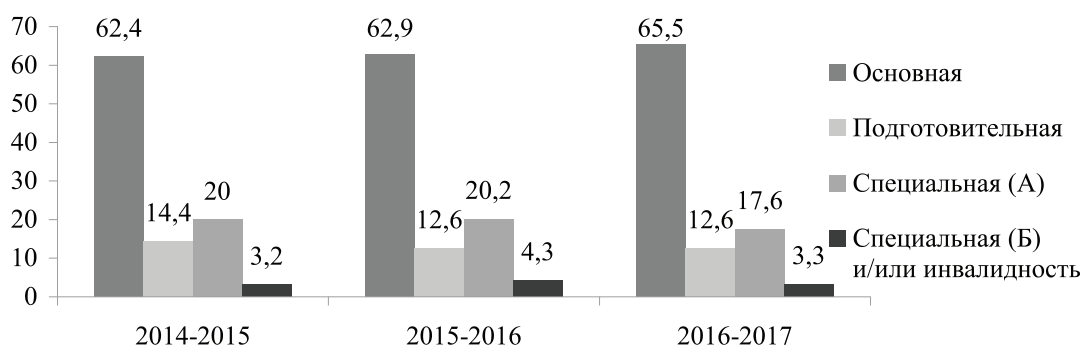
Физические упражнения являются мощным источником стимулирующих и регулирующих влияний на обмен веществ и деятельность функциональных систем, являются средством целенаправленного воздействия на организм [4]. Регулярные, специально подобранные физические упражнения расширяют не только функциональные и адаптационные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем и органов, но и приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, способствуя увеличению

общей адаптации организма к неблагоприятным условиям среды, что крайне необходимо для студентов первого курса.

Основными заболеваниями молодежи в России и в Алтайском крае являются болезни органов дыхания, мочеполовой системы, органов пищеварения, системы кровообращения, болезни костно-мышечной и нервной систем. Учитывая этот факт, мы считаем, что необходимо включать в содержание каждого практического занятия по физической культуре для студентов основной и подготовительной группы здоровья корригирующую гимнастику, направленную на профилактику заболеваний и укрепления здоровья. Упражнения, носящие такой характер, на сегодняшний день не являются обязательными в основной и подготовительной группе здоровья.

В прохладное время года болезни мочеполовой системы оказывают неблагоприятное воздействие на весь организм, изменяются функции сердечно-сосудистой системы, развиваются почечные отеки, меняется осмотическое давление в крови и возникает задержка воды в организме. В связи с этим необходимо включать в комплекс корригирующей гимнастики общеразвивающие упражнения средней интенсивности, упражнения на развитие мышц спины и укрепление передней стенки живота, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении.

Для профилактики болезней органов пищеварения, необходимы статические и динамические дыхательные упражнения, а также циклические упражнения. Физические упражнения для мышц тазового дна



Динамика контингента студентов в различных медицинских группах

Корригирующая гимнастика для профилактики искривления позвоночного столба должна включать в себя упражнения на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, спины, груди, брюшного пресса, пояснично-подвздошных и ягодичных мышц, симметричная тренировка всех групп мышц [5].

Для профилактики болезней сердечно-сосудистой и нервной системы в комплексе физических упражнений должны быть включены циклические виды упражнений, такие как дозированная ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы.

Широкое применение общеразвивающих дыхательных упражнений на занятиях физической культуры способствует тренировке полного дыхания, углубленного выдоха и диафрагмального дыхания, что значительно сократит риск заболеваний дыхательной системы и острых респираторных вирусных инфекций.

и брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, являются специальными упражнениями, воздействующими на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря.

При длительной работе с компьютером требуется повышенная сосредоточенность, что приводит к повышенным нагрузкам на органы зрения человека. Глазные и внутриглазные мышцы остаются неподвижными, в то время как они нуждаются в динамическом режиме работы. Основной корригирующей гимнастикой для органов зрения, должна быть именно гимнастика для глаз, которая повышает работоспособность глазных мышц и укрепляет склеры глаза.

Для проведения практических учебных занятий со студентами специальной медицинской группы «А» необходимо добавить в учебную программу дополнительные лекционные занятия для углубленного изучения противопоказаний и рекомендаций к занятиям физической культуры с учетом индивидуального заболевания, а также рас-

ширение знаний и умений использования средств физической культуры. Для данного контингента студентов необходимо введение методико-практических занятий, с целью обучения практического применения средств физической культуры в социальной и профессиональной деятельности.

С 2015–2016 г. в АлтГУ проводится исследование эффективности вышеизложенных изменений в учебной программе по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Данные изменения в учебной программе сопровождаются и дополняются электронными образовательными ресурсами университета.

В исследуемый период времени в нескольких высших учебных заведениях начали проводиться занятия практической направленности, а не только теоретической, как это принято, для студентов с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидностью.

Благодаря изменениям в содержании практических занятий студенты получают не только положительный эмоциональный заряд, что ведет к пересмотру их отношения к физической культуре и спорту и здоровому образу жизни в целом. Многими учеными в последние годы отмечается, что для студентов важно не только создать оптимальный двигательный режим, но и сформировать у них потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Не стоит забывать, что период обучения в вузе – это очень важный этап времени, в течение которого молодых людей не только можно, но и нужно сориентировать на определенные жизненные ценности. Ведь доступная двигательная деятельность позволяет студентам обеспечить адаптацию

организма к действию физических упражнений и, несомненно, расширить диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма, повысить их физическую подготовленность и работоспособность в целом.

Важно, чтобы уже сегодня учителя средних общеобразовательных школ и преподаватели высших и средних специальных учебных заведений по физическому воспитанию на своих занятиях регулярно включали корригирующую гимнастику, направленную на профилактику заболеваний и укрепление здоровья подрастающего поколения. И если сегодня данные рекомендации начнут реализовываться, то уже завтра мы увидим совершенно другую статистику службы государственной статистики по заболеваемости населения Российской Федерации в данной возрастной группе.

Список литературы

1. Белоуско Д.В. К вопросу о сущности физкультурного воспитания / Д.В. Белоуско // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: материалы Международной научно-практической конференции / под общей редакцией П.Я. Дугниста, П.Г. Воронцова, Е.В. Романовой. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2015. – С. 22–25.
2. Российский статистический ежегодник. 2016: Стат. сб. / Росстат. – М., 2016 – 725 с.
3. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – С. 252 (с. 10).
4. Богданова Л.П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие / Л.П. Богданова. – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2010. – 64 с.
5. Новичихина Е.В., Ульянова Н.А. Анализ динамики заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани среди студентов Алтайского государственного университета / Е.В. Новичихина, Н.А. Ульянова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 78–82. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/98/showToc> (дата обращения: 26.11.2016).