

Нохрин В.В., Паначев В.Д.

Пермский национальный исследовательский политехнический университет»,
Пермь, Пермский край, Россия

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Проблемы оздоровления студентов специального медицинского отделения рассматриваются с точки зрения инновационных подходов. Особый интерес вызывает профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, которых по статистике больше всего среди студентов, освобожденных от физической культуры.

Ключевые слова: студенты, медико-биологические методики, здоровье, физическая культура

Nohrin V.V., Panachev V.D.

Perm national exploratory polytechnic university,
Perm, Russia

PHYSICIAN-BIOLOGICAL METHODS OF RECOVERY STUDENT

Abstract. The problems of recovery student special medical branch are considered with standpoint innovations approach. The special interest causes the preventive maintenance heartily-containers diseases, which on statistics amongst student most of all, dispensed from physical culture.

Keywords: students, physician-biological methods, health, physical culture

В настоящее время все больший интерес исследователей занимают профилактические методики борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которыми подвержены и студенты нашего университета. Поиск и внедрение инновационных технологий является приоритетной задачей, поставленной правительством РФ перед учеными, в том числе и перед специалистами кафедры физической культуры. Для реализации этой цели все больше и больше привлекаются ученые из разных сфер. По статистике – инфаркты и инсульты являются основной причиной смертности граждан, в том числе и трудоспособного возраста. Без решения этой проблемы трудно говорить об увеличении продолжительности жизни населения[1, с.156]. Ведется многолетняя разноплановая работа по развитию структур, для оказания неотложной помощи при экстренных состояниях у людей с сердечно-сосудистой патологией. Однако сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) развиваются в течение нескольких лет. Инновационным подходом к решению проблемы снижения смертности от ССЗ и увеличению продолжительности и качества жизни трудоспособного населения является профилактика развития

патологии. Помимо этого новым способом, определяющим долгосрочный успех реализации этой задачи, является внедрение инновационных форм обучения молодежи навыкам использования здоровьесберегающих технологий, мотивация учащихся к ведению здорового образа жизни.

Методы исследования. В своем исследовании мы применяли педагогические и медико-биологические методы. Главной задачей здоровьесберегающих технологий в повышении двигательной активности студентов политехнического университета является современная инновационная методика проведения учебных занятий со всеми группами студентов. Дело в том, что более 30% студентов страдают ССЗ, которые выявляются современными научными методами, разработанными на кафедре доцентом Лопатиной А.Б. Инновационной технологией, позволяющей донести информацию о необходимости профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и мотивирующей на ведение здорового образа жизни, является метод капилляроскопии. Капилляроскопия – это исследование капилляров под микроскопом (увеличение в 175 и в 400 раз). В организме взрослого человека общая протяженность всех капилляров составляет 100 000 км! Нет ни одного органа, ни единой ткани, в которой бы ни было капилляров. Даже у сосудов есть свои капилляры. Жизненно важные органы (сердце, мозг, почки) функционируют только при наличии достаточного количества капилляров. Общая площадь всех капилляров, например печени, составляет около 400 м². [2, с. 67]. Площадь обменной поверхности всех капилляров составляет 6000 м². Микрососуды располагаются во всех, без исключения, внутренних органах, в коже. Характеристические параметры микроциркуляции определяемые капилляроскопически с помощью капилляроскопа «ЦАВ» [3, с. 89].

Данные, полученные с помощью ЦАВ, в дальнейшем обрабатывались и оценивались в ручном режиме. Результаты исследований студентов заносятся в базу данных и хранятся за период обучения в вузе. ЦАВ позволяет обнаружить нарушения артериовенозного звена системы микроциркуляции сердечно-сосудистой системы, что приводит к изменениям скорости, ускорения капиллярного кровотока, давления. Кроме того, в обменных процессах, как правило, задействовано около 20-30% капилляров. Остальные капилляры не участвуют в микроциркуляции и находятся в резерве. При активной нагрузке во время занятий изменяется количество «работающих» капилляров. В кровотоки начинают активно включаться резервные капилляры, увеличивается площадь обменной поверхности. Чем выше двигательная нагрузка, тем большее количество капилляров вовлекается в

процесс кровоснабжения. Улучшается самочувствие, нормализуется давление, частота сердечных сокращений.

В ходе исследования были установлены признаки капилляропатии - целлюлит, варикоз, купероз («близко сосудики к коже») и пр. Все эти нарушения сопутствуют гиподинамии, слабой двигательной активности студентов, особенно специального медицинского отделения, ухудшают качество жизни: страдают все функции мозга – снижается память, внимание, острота зрения, стрессоустойчивость, что в конечном итоге приводит к плохой успеваемости по основным изучаемым дисциплинам. Кроме того, синдром хронической усталости также основывается на общем самочувствии и здоровье. Дозированные физические нагрузки под наблюдением преподавателей адаптивной физической культуры способствуют улучшению здоровья студентов.

Литература

1. Баранов В.В., Кленин С.М., Федорович А.А. Капилляротерапия. – М. – СПб., 2006. – 290 с.
2. Varanov V. Capillaroscopy and capillarotherapy. Innovation and investigation. Moscow, 2005, 199 p.
3. Лопатина А.Б., Паначев В.Д. Изучение адаптационных реакций в спорте высших достижений. - Изд-во ПГТУ, 2009. - 155 с.

Овчинникова Е.О. Репина Н.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет»
Белгород, Россия

Береги здоровье смолоду

Аннотация: В современном мире люди по-другому стали относиться к своему здоровью. Каждый из нас понимает, что хорошее здоровье поможет реализовать множество жизненных планов таких как: создать семью, иметь здоровых детей, прожить долго, не сталкиваясь с серьезными болезнями. Здоровье считается главной ценностью в любом возрасте для каждого человека, поэтому необходимо сохранять и укреплять свое физическое и духовное состояние. Для этого каждый человек должен вести здоровый образ жизни. Факторы, которые положительно влияют на здоровье человека: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физическими упражнениями, психологическое равновесие.

Ключевые слова: здоровье, ЗОЖ, спорт, здоровое питание, душевное равновесие.

Ovchinnikova E.O. Repina N.V.

Belgorod State national research University
Belgorod, Russia

TAKE CARE OF THE HEALTH OF YOUNG

Abstract. In today's world people are more steel to their health. Each of us understands that good health will help to implement many plans in life such as a family, to have healthy children, live a long time without facing serious illnesses. Health is considered a core value at