

УДК 378.172

**АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИИ ДИАГНОЗОВ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА, ПОСТУПАЮЩИХ В СПЕЦИАЛЬНУЮ
МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ**

**ANALYSIS OF THE TENDENCY OF DIAGNOSIS OF CHRONIC DISEASES
OF STUDENTS OF THE FIRST COURSE OF ADMISSION TO THE
SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Аббасов Артур Муродхонович, студент,
Расторопова Марина Ивановна, старший преподаватель,
Дроздецкая Ирина Юрьевна, старший преподаватель,
Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия
Abbasov Arthur Murodhonovich, Student
Rastoropova Marina Ivanovna, Senior Teacher,
Drozdetskaya Irina Yuryevna, Senior Teacher,
Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Ekaterinburg, Russia
artur.abbasov777@gmail.com*

Аннотация. Представлена статистика и разбор хронических заболеваний чаще всего встречающихся у студентов первого курса Уральского федерального университета (УрФУ), при которых нет возможности в полной мере заниматься физической культурой в основной группе. Излагается актуальность проблемы среди студентов первого курса, имеющих хронические заболевания. Отмечается влияние комплексов упражнений оздоровительной физической культуре на улучшение состояния или профилактику заболевания студентов.

Abstract. Statistics and analysis of diseases most frequently encountered in first-year students of Ural Federal University are presented, with which there is no opportunity to fully engage in physical culture in the main group. The urgency of the problem among first-year students with the disease is outlined. The influence of exercise complexes on health-improving physical culture on the improvement or prevention of the disease of the students is noted.

Ключевые слова: Хронические заболевания студентов первого курса, влияние комплексов упражнений, актуальность проблемы.

Index terms: diseases of first-year students, the effect of exercise complexes, the relevance of the problem.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к ухудшению регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию хронических заболеваний (миопия, атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза»

двигательной активности. Таким образом оздоровительный и профилактический эффект физической культуры непосредственно связан с физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

В эпоху цифровых технологий данная проблема особенно актуальна: резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей человека.

На снижение физического развития студентов обращали внимание многие авторы. Так, К. Л. Гейхман с соавторами выявил до 38% учащихся с пониженным физическим развитием при поступлении в ВУЗ [1, с. 25 - 27].

Исследования показывают, что в подавляющем большинстве это объясняется тем, что у нынешнего поколения, во-первых, гораздо менее активный образ жизни в связи с развитием цифровых технологий: например, вместо того, чтобы поиграть с друзьями в футбол во дворе, можно поиграть в него на компьютере или на игровой приставке. Вместо того, чтобы пообщаться с друзьями вживую, можно им просто написать в социальных сетях или позвонить по аудио- или видеосвязи. Во-вторых, длительная и напряженная работа центральной нервной системы во время учебного процесса, сочетающаяся с влиянием фактора малоподвижного образа жизни, истощение физических резервов организма, особенно при подготовке к Единому Государственному Экзамену (ЕГЭ) и в первые годы обучения в ВУЗе.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывают плохие условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание в неправильном положении тела. В результате этого происходит формирования нарушения осанки тела. В одних случаях оно образуется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, а в других - на фоне патологических изменений в опорно-двигательном аппарате врожденного или приобретенного характера.

Проблемы лечения сколиоза и миопии остаются наиболее трудными и актуальными задачами оздоровительной физической культуры. Этот процесс требует максимальных усилий как от самого студента, так и от преподавателей для достижения наилучших результатов.

Таким образом, с появлением массовой компьютеризации и увеличением среди учащихся «сидячей деятельности», количество абитуриентов и студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой системы и нарушением зрения значительно возросло за последние десятилетия.

В данной работе авторами была поставлена цель определить наиболее преобладающие заболевания студентов первого курса УрФУ. Были поставлены следующие задачи:

1) собрать информацию о хронических заболеваниях первокурсников УрФУ;

2) систематизировать её и выявить характер развития (рост или спад) доли студентов с данным хроническим заболеванием от общего числа первокурсников;

3) проанализировать результаты, сделать выводы, сформировать предложения по уменьшению растущих показателей.

С помощью опроса студентов и совместной работы с преподавательским составом выяснилось, что в подавляющем большинстве из шести категорий хронических заболеваний (сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, простудные, желудочно-кишечные, миопия и другие) проявляется рост количества студентов с отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата (сколиоз и др.), а также миопией.

Изменение количества первокурсников (в %), направленных на ОФК по годам

Заболевание	Учебный год									Общая тенденция (2009-2018)
	2009-10	2010-11	2011-12	2012-13	2013-14	2014-15	2015-16	2016-17	2017-18	
ССС	17%	12%	27%	20%	23%	20%	20%	15%	13%	-4%
Опорно-двигательные	24%	33%	31%	32%	29%	34%	33%	33%	36%	12%
Простудные	8%	4%	3%	8%	7%	6%	7%	6%	4%	-4%
Желудочно-кишечные	11%	12%	6%	5%	6%	6%	6%	5%	5%	-6%
Миопия	15%	17%	17%	17%	22%	20%	19%	22%	23%	8%
Другие	25%	22%	16%	18%	13%	14%	15%	19%	19%	-6%

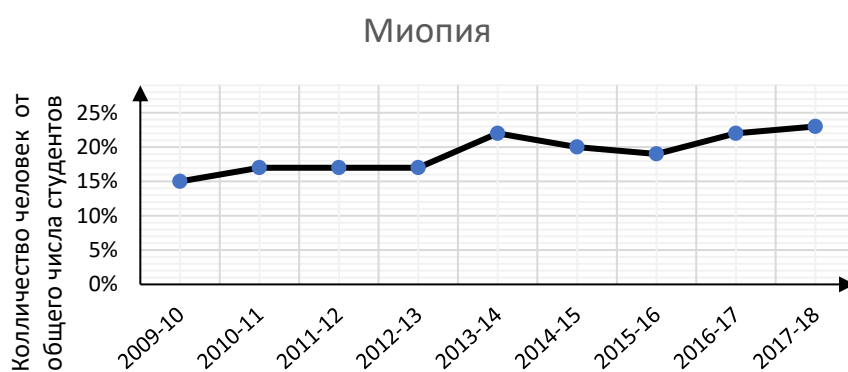


Рисунок 1 – График изменения количества первокурсников (в %), направленных на ОФК с заболеваниями опорно-двигательного аппарата по годам

Заболевания опорно-двигательного аппарата

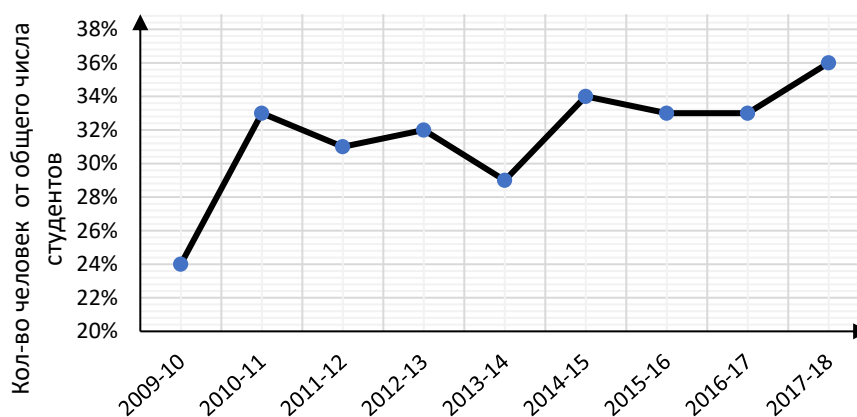


Рисунок 1. График изменения количества первокурсников (в %), направленных на ОФК с миопией по годам

Из выше представленных данных можно сделать вывод о том, что доля студентов первого курса с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиоз) с 2009 по 2018 год увеличилось на 16%, а с диагнозом миопия на 8%. При этом процент студентов остальных категорий снизился (см. табл.).

Таким образом в результате научного анализа авторами установлено, что преобладающими диагнозами хронических заболеваний студентов 1 курса УрФУ поступающих в специальную медицинскую группу являются сколиоз 1-2 и миопия 1-3 степеней, причем их количество ежегодно увеличивается.

В связи с этим предлагается учитывать следующие практические рекомендации:

- организовать на базе кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики (ИФКСиМП) УрФУ курсы повышения квалификации по теме «Профилактика сколиоза и миопии у учеников средних школ» для учителей физической культуры начальных и средних классов, основываясь на комплексах, представленных, например, в учебном пособии Бароненко В.А. [2]

- применять комплексы для укрепления мышц спины (профилактика сколиоза) на занятиях по физической подготовке с учениками младших и средних классов;

- учителям школ обучать учеников средних и старших классов комплексам, включающим упражнения для глаз с целью профилактики миопии, для самостоятельного их выполнения.

В дальнейшем авторами планируется проанализировать тенденцию диагнозов хронических заболеваний студентов 1–3 курсов специальной медицинской группы УрФУ.

Литература

1. Лечебная физическая культура: учеб. для ин-тов физ. культ. / под общ. ред. С.Н.Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 271 с

2. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В. А. Бароненко, И. П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ. 2006. С.55

УДК 796/799

ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ HEALTH AND SPORT

Аксакова Вероника Ивановна, студент 3 курса,

Прошкина Ольга Владимировна, к.э.н., доцент

Набережночелнинский институт (филиал)

Казанского (Приволжского) федерального университета

г. Набережные Челны, Татарстан, Россия

Aksakova Veronika Ivanovna, students

Proshkina Olga Vladimirovna candidate of economic sciences, associate professor,

Naberezhnye Chelny Institute of Kazan Federal University,

Naberezhnye Chelny, Tatarstan. Russia

aksakova.vera.22091998@mail.ru

Аннотация. Когда все мы, сейчас, в современное время, зависимы от технологий, планшетов, смартфонов и компьютеров, важно не забывать о своем здоровье и его поддержании. Так как регулярные занятия спортом, умеренные нагрузки на организм человека, личная гигиена, здоровое питание помогут следить за нашим здоровьем и психологическим состоянием.

Abstract. When all of us, now, in modern times, are dependent on technology, tablets, smartphones and computers, it is important not to forget about your health and its maintenance. Since regular exercise, moderate stress on the human body, personal hygiene, healthy eating will help to monitor our health and psychological state.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, здоровье.

Index terms: healthy lifestyle, physical education, sports, health.

Введение. В здоровом теле - здоровый дух. Здоровье - это самое главное. Но невозможно оставаться здоровым без спорта и физической культуры. Физическая культура - это один из важнейших аспектов в жизни каждого человека. Сегодня уже невозможно представить нашу жизнь без спорта. К сожалению, далеко не каждый самостоятельно ежедневно занимается физической культурой, хотя бы на уровне утренней зарядки. Люди не до конца понимают насколько важна роль спорта и физической культуры в их жизни, так как занятие спортом может благотворно повлиять на состояние здоровья не только физического, но и психологического.

Актуальность. Выбранная тема актуальна в современном мире. Экология, статичность современного общества приводит к ухудшению состояния физического и психического здоровья человека.