

УДК 373.034:09(750)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ СОХРАНЕНИЯ  
РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВУЗА  
THE USE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND INTEGRATED  
CONTROL IN THE PROCESS OF SAVING OF REPRODUCTIVE HEALTH  
OF FEMALE STUDENTS OF THE UNIVERSITY**

*Савченко Светлана Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент,  
Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный  
университет», Стерлитамак, Россия*

*Savchenko Svetlana Valentinovna*

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,*

*Sterlitamak branch of the Bashkir state University, Sterlitamak, Russia*

[Savch-sveta7@yandex.ru](mailto:Savch-sveta7@yandex.ru)

**Аннотация.** В современной системе образования особое значение приобретает исследование проблемы сохранения репродуктивного здоровья студенческой молодежи. Решение данной проблемы предполагает совместную образовательную, оздоровительную и профилактическую деятельность в восстановительном процессе здоровья. Определена и внедрена в практику система средств и методов с целью формирования и укрепления здоровья, в том числе репродуктивного.

**Annotation.** In the modern education system, the study of the problem of preserving the reproductive health of students is of particular importance. The solution of this problem involves joint educational, recreational and preventive activities in the recovery process of health. The system of means and methods for the purpose of formation and strengthening of health, including reproductive, has been defined and put into practice.

**Ключевые слова:** репродуктивное здоровье, студенты, средства физической культуры, профилактика, комплексный контроль.

**Key words:** reproductive health, students, means of physical culture, prevention, complex control.

В современных условиях научно-технического прогресса, реформы высшей школы остро поставлен вопрос сохранения здоровья студенческой молодежи.

За последние 10-15 лет отмечается снижение уровня здоровья населения России и увеличение заболеваемости на 31%, что позволяет констатировать факт роста количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья [4]. Особого внимания заслуживает репродуктивное здоровье, как основной показатель национального благополучия страны. В работах И.А. Мельничук отмечается, что «тенденция ухудшения здоровья молодежи, в частности репродуктивного, в последние годы приняла устойчивый характер» [1].

Однако в последние 3-4 года отмечается положительная динамика демографических показателей населения России и Республики Башкортостан.

На фоне статистических данных, за последние годы в России отмечается отрицательный естественный прирост населения, что обусловило необходимость продолжения государственной политики по охране репродуктивного здоровья населения, как фактора национальной безопасности страны [3]. В то же время последние годы исследователи переходного периода отмечают, что значительно повышается роль своевременного доступа к современным здравоохранительным технологиям, образовательного уровня населения [2].

Проводимая в течение ряда лет опытно-экспериментальная работа на базе Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета позволила теоретически обосновать и реализовать на практике методику, сочетающую образовательную и оздоровительную деятельность в вопросе сохранения здоровья и профилактики отклонений репродуктивной системы студенток ВУЗа.

Решение общегосударственной проблемы сохранения репродуктивного здоровья средствами и методами лишь одной медицинской практики на наш взгляд неэффективно. Наиболее актуально объединить образовательную и оздоровительную деятельность в единую систему, которая поможет реализовать наряду с образовательными задачами и задачи сохранения репродуктивного здоровья учащейся молодежи.

Данное направление предусматривает ряд мер, направленных на укрепление здоровья студенток, реабилитацию и профилактику гинекологических заболеваний в условиях ВУЗа.

В рамках реализации образовательного и оздоровительного направления педагогического процесса в сохранении здоровья студенток была разработана и внедрена в учебный процесс методика комплексного использования средств физической культуры в профилактике, реабилитации репродуктивных отклонений. Разработанная методика предусматривает:

1.Использование основных средств и методов оздоровления специфического характера, приемлемых в ВУЗе, проводимые наряду с лечением основного заболевания.

2.Опытным путем определения, выявление и исключение из учебной программы упражнений и видов спорта, оказывающих негативное и провоцирующее влияние на состояние репродуктивного здоровья.

3.Создание комплексов физических упражнений, адаптированных к специфике заболевания по дозировке, содержанию.

4.Совместное применение физических упражнений и оздоровительных, коррекционных средств в учебном процессе.

5.Комплексный контроль за физической подготовленностью занимающихся.

6.Мониторинг состояния здоровья студенток в течение всего периода обучения в ВУЗе.

Так, на начало исследования, профилактический медицинский осмотр студенток, проводимый центром планирования семьи, выявил рост репродуктивных отклонений за период обучения в ВУЗе. Анкетирование показало низкий уровень знаний в сфере половой грамотности, в области сохранения репродуктивного здоровья. Анализ репродуктивного здоровья студенток ВУЗа выявил заболевания половой сферы различной этиологии у каждой второй обследуемой. Разработанная и внедренная программа комплексного контроля показала низкий уровень физической, функциональной подготовленности студенток на начальном этапе исследования.

Реализуя предложенную методику, были созданы определенные гигиенические условия проведения занятий. Определены средства и методы оздоровления специфического характера. Разработаны рекомендации по рациональному питанию, закаливанию, сегментарному и точечному массажу. В ходе исследования применялись физические упражнения, адаптированные к специфике заболевания по дозировке, направленности, содержанию. Ограничены упражнения и элементы видов спорта, оказывающие провоцирующее влияние на репродуктивное здоровье. При этом при подборе средств оздоровительной культуры мы руководствовались общепринятыми в практике лечебной физической культуры, физической реабилитации критериями их применения [5].

Исследуя эффективность предложенной нами методики, был зафиксирован рост показателей физической подготовленности в экспериментальных группах по параметрам, отражающим качество выносливости, силовых способностей и гибкости на заключительном этапе эксперимента. Организационно–методические особенности исследования отразились на функциональном состоянии студенток. Улучшение показателей внешнего дыхания характеризует устойчивую адаптацию кардиореспираторной системы к различным режимам мышечной работы, мобильному переключению на различные виды энергообеспечения.

Комплексный контроль за состоянием здоровья исследуемых позволил нам всесторонне оценить эффективность предлагаемой методики, опираясь на многопараметрические методы исследования всех функций и систем организма для более полного отражения изменений, происходящих в организме в результате педагогического воздействия.

Анализ функционального состояния и показателей лабораторно-клинических исследований студенток в завершающей стадии эксперимента выявил положительную тенденцию к улучшению исследуемых параметров. Отмечается улучшение морфофункционального состояния по показателям чистоты сердечных сокращений, частоты дыхания, показателям работоспособности, объемным размерам грудной клетки и улучшении физической подготовленности в среднем на 16%.

Критериями эффективности применения данной методики в учебном процессе явились показатели частоты случаев заболеваний; общая

продолжительность нетрудоспособности и процент выздоровления в исследуемых группах.

На начальном этапе исследования общая продолжительность заболеваний была довольно высокой. Применение в режиме дня студенток средств закаливания способствовало повышению иммунитета, сопротивляемости организма к воздействию патогенных факторов и, как следствие, снижение заболеваемости на 17,8%. Отметим тенденцию к снижению общей продолжительности отдельного заболевания. Показатель процента выздоровления студенток в экспериментальных группах значительно выше, чем в группах, занимающихся по традиционной методике (на 25%), что доказывает высокую эффективность разработанной нами методики оздоровления студенток с репродуктивными нарушениями в условиях ВУЗа.

Обобщая материалы проведенных исследований, сделаем следующие выводы.

1. В результате реализации образовательной и оздоровительной деятельности создана система, обеспечивающая комплексный контроль за состоянием репродуктивного здоровья студенток.

2. Опытным путем определено оптимальное соотношение видов учебной деятельности и средств оздоровления в режиме дня студента.

3. Внедрение предложенной методики становится возможным при совместном использовании средств, методов педагогической и медицинской теории и практики в системе высшего образования.

Проведенные исследования выявили, что реализация данного подхода обеспечивает высокое качество образовательного процесса, укрепление здоровья, профилактику репродуктивных отклонений у студенток в условиях высшей школы.

### **Литература**

1 Мельничук И.А. Педагогический аспект проблемы репродуктивного здоровья молодежи //Социально-педагогическая работа. 2004. № 2. С.89-93.

2. Репродуктивное здоровье россиянок //Народонаселение. 2002.№ 2. С.27-42.

3. Стародубов В.И. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 1998г. //Здравоохранение Российской Федерации. 1999. № 2. С.7-27.

4. Тищенко Е.Л. Фактор алкоголя и генитальный герпес среди студентов московских вузов //Ребенок и север: Проблемы формирования здоровья и адаптации детей и молодежи в среде обитания: Тез. докл. на XXXIX междунар. науч.-практ. конф. Мурманск. 2001. С. 154-155.

5. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений/ под ред.проф. С.Н.Попова. Изд.5-е. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 602с.