

Осипов А.Ю., Скрипоченко О.В., Шубин Д.А.
Сибирский федеральный университет.
Красноярский государственный медицинский университет
им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск, Россия
Сибирский государственный аэрокосмический университет
им. акад. М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ЭКГ-МЕТОДА ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В связи с негативной динамикой снижения уровня здоровья граждан Российской Федерации, президент страны – В.В. Путин поручил разработать на период до 2020 года эффективную и действенную стратегию развития физической культуры, спорта и туризма в нашей стране. Было отмечено, что одними из основных препятствий, лежащих на пути развития физической культуры и спорта в нашей стране, являются: значительное ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения; значительное отставание от ведущих спортивных держав в области внедрения и использования инновационных спортивных технологий. Для успешного преодоления данных препятствий в стратегии предложен целый комплекс мер, куда входит и модернизация системы физического воспитания различных групп населения, в том числе и в учреждениях профессионального образования (школах, техникумах, вузах) [5].

Подобная модернизация, по мнению авторов статьи, назрела уже давно. В течение последних 15 лет, исследования и мониторинги уровня физического здоровья и функциональной подготовленности студенческой молодежи показывают неприглядную картину ухудшения здоровья молодых людей от одного курса обучения к другому [4]. Согласно исследовательским данным, молодой специалист, получив диплом о высшем образовании, выходит из стен учебного заведения значительно менее здоровым, чем входит в него. Так, по данным В.Н. Зуева, в целом, в высшие учебные заведения приходят около 50% молодых людей имеющих 2-3 диагноза различных болезней, и только лишь 15% выпускников можно считать условно здоровыми людьми [2]. Из этого следует, что необходимы серьезные и качественные изменения в структуре и методах проведения учебных занятий по физической культуре в вузах, с целью исправления сложившейся ситуации [4].

Одним из таких изменений может стать разработка программ по физической культуре в вузах с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся. Например, можно использовать в учебном процессе методы диагностики уровня функционального состояния профессиональных спортсменов. ЭКГ-метод оценки уровня утомления и функциональной готовности спортсменов к нагрузкам профессора А.И. Завьялова с успехом применялся одним из авторов статьи в эксперименте по совершенствованию учебного процесса по физической культуре в КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого [3].

Суть данного метода состоит в регистрации у студентов электрокардиограммы в ходе занятия физической культурой и оценки полученных данных по таблицам А.И. Завьялова [1]. Определенные параметры ЭКГ (плато, ишемические сегменты и т.д.) объективно свидетельствуют о влиянии физической нагрузки на организм молодых людей. Критерием прекращения тренировочного занятия было появление ишемических сегментов ST на ЭКГ и уплощение зубца Т, как возможного варианта перегрузки после последующего задания. Таким образом, объем и интенсивность упражнений на развитие выносливости лимитировался только функциональным состоянием занимающихся, а не зависел от субъективного мнения преподавателя. Так же, сле-

дует отметить простоту и удобство данного метода. В отличие от других методик оценки (пульсометрия, функциональные пробы, тест Купера и т.д.), данный метод практически не влияет на временную плотность занятия (для измерения ЭКГ достаточно 20-30 секунд), и позволяет получить наиболее полную информацию о влиянии физической нагрузки на организм.

Библиографический список

1. Завьялов А.И. Классификация изменений электрокардиограммы у здорового человека // Физиология человека. 1985. №2. Т.2. С.201 – 207.
2. Зуев В.Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2002. №7. С.15 – 17.
3. Осипов А.Ю. Методы объективной оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов // В мире научных открытий. 2012. №5.1 (29). Проблемы науки и образования. С.126 – 137.
4. Осипов А.Ю., Вапаева А.В., Антонова А.В., Чижов А.Ю. Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2012. №3 (21). С.115 – 119.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. URL: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356&PubID=4981>

Паначев В.Д., Морозов Д.П.

Пермский национальный исследовательский
политехнический университет, Пермь, Россия

АНАЛИЗ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

В современном обществе здоровье рассматривается как социальное свойство личности, качественный и количественный уровень которого обеспечивают человеку конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональный рост. В настоящее время существуют разные определения и ракурсы рассмотрения феномена здоровья и культуры здоровья, что осложняет разработку программ формирования культуры здоровья населения и в частности у молодежи[1-3]. Результаты опросов студентов показывают, что подавляющее большинство респондентов в системе ценностей помещает здоровье на 1-2 ранговое место. Однако более глубокий социологический анализ обнаружил, что здоровье ценно не само по себе, а как средство достижения жизненных целей, т.е. инструментально. Представляется, соответственно, что физическое и психическое здоровье современного студента важно не само по себе, а как средство для достижения успехов в учебе, приобретения более высокого рейтинга в вузе.

В 21 век медицина оказывается все более бессильной в решении проблем выраженного снижения уровня физического компонента здоровья и психофизического потенциала людей еще и потому, что, как многократно было показано исследователями разных стран, среди факторов, влияющих на здоровье, здравоохранению принадлежит лишь около 10-12%, наследственности – 15-20%, экологии – 10-15 и 50% – образу жизни. Результаты анкетирования показали, что 85% респондентов (87% юношей и 82% девушек) занимались или занимаются спортом, Причём 95% респондентов в целом положительно относятся к спорту (96% юношей и 93% девушек). Массовость же таких видов спорта, как аэробика, спортивные игры, туризм, видимо, связаны с их зрелищностью и полезностью для здоровья. Студенты – это будущий социально-экономический, интеллектуальный и творческий потенциал края. Они составляет особую социально-возрастную группу, характеризующуюся специфически-