

Questioning revealed that there are sufficiently serious deviations in students nutrition both in the diet and in the number of meals per day, which can affect their health and functional status.

Despite the fact that students are aware of the need for proper nutrition for people engaged in mental work, they do not always adhere to its principles, so have fairly serious deviations in the health and well-being.

Useful sources

1. Baronenko VA, Rappaport LA Culture of health of students: Proc. Manual / Ed. VA Boronenko, Ekaterinburg: GOU VPO «Ural State Technical University», 2003. Ch. 8. P. 98–162.

2. Idrisova R.I., Linkova N.A. Balanced diet as the main factor of a healthy lifestyle of students. // Formation of skills of research activity of students of a technical college: Proceedings of the VI Intern. (Part-time) scientific-practical Conf. students and uchasch. – Ekaterinburg, USURT, 2014 – P. 84–86

3. Glinenko VM Basic hygiene and human ecology: ucheb handbook / V.M.Glinenko, V.A.Lakshin, S.A.Polievsky et al. M.: MSMSU, 2011. Chapt.7. S. 64–120; Ch. 8. P. 123–137.

4. Linkova-Daniels N.A. The modern technology of the organization of educational process in USURT on discipline «Physical Education» in example of «Wellness training» // Innovative transport number 3 (4) Scientific publication entitled, Ekaterinburg USURT, 2012. – P. 32–36.

Пушкина В.Н., Макеева В.С., Оляшев Н.В., Кузнецова Н.Е.

Российский государственный социальный университет,

г. Москва, Россия

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,

г. Архангельск, Россия

ст. Малошуйка, Онежский район,

Архангельская область, Россия

КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Учитывая специфику деятельности работников ОАО «РЖД» – работу во вредных и опасных условиях труда с повышенным уровнем эмоционального напряжения, шума, электромагнитных излучений особую важность имеют профилактические мероприятия, связанные с укреплением и сохранением здоровья профессиональных железнодорожников.

Ключевые слова: железнодорожники, здоровье, коррекционные мероприятия.

В последние годы наблюдается значительное сокращение численности трудоспособного населения вследствие дисквалификации по состоянию здоровья. Только на железнодорожном транспорте России из состава ведущих железнодорожных профессий в связи с утратой профессиональной пригодности по заболеваемости ежегод-

но выбывает более 5000 человек. Открытое акционерное общество «Российские Железные Дороги» (ОАО «РЖД») является единственной компанией в России, сохранившей институт цеховых терапевтов и производственную медицину. Учитывая специфику деятельности работников ОАО «РЖД» – работу во вредных и опасных условиях труда с повышенным уровнем эмоционального напряжения, шума, электромагнитных излучений и др., а также возможные катастрофические последствия крушений, на железнодорожном транспорте существует специальная система медицинского контроля за состоянием здоровья и работоспособностью локомотивных бригад [1].

Поэтому, целью настоящего исследования является изучение эффективности использования средств оздоровительной гимнастики для сохранения и укрепления здоровья работников железнодорожного транспорта.

Материалы и методы.

Исследование было организовано и проводилось на базе спортивного комплекса Локомотивного депо ТЧ-16 на ст. Малюшуйка Архангельского отделения Северной Железной Дороги на протяжении 3-х месяцев (июнь – август 2013 года). В исследовании была задействована группа мужчин, работающих в должности машиниста или помощника машиниста локомотива, в количестве 12 человек в возрасте от 19 до 32 лет (средний возраст $26,16 \pm 1,14$). Средний стаж работы $4,08 \pm 0,50$ лет. Коррекционная программа включала в себя следующие методики: пилатес по программе инструктора Мишель Дозуа, базовый курс – 1 раз в неделю; круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха – 2 раза в неделю; регулярная утренняя гигиеническая гимнастика; аэробные нагрузки в индивидуальном режиме по выбору (оздоровительный бег, плавание в свободном стиле, езда на велосипеде – до 30 мин.). Оценка физической работоспособности обследуемых проводилась с помощью субмаксимального теста PWC_{170} (модификация Л.И. Амбросимовой), по величине которого косвенным методом проводился расчет МПК, отражающего предельные возможности (мощность) аэробного энергообразования.

Результаты исследования.

На момент начала оздоровительных тренировок среднее значение показателя PWC_{170} составляло $11,71 \pm 0,12$ кгм/мин-кг, что интерпретируется как низкая общая физическая работоспособность и свидетельствует о невысоких функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы. За весь тренировочный период наблюдается достоверное увеличение относительной величины показателя PWC_{170} : на 6,3% спустя 1,5 месяца тренировок ($p_{1-2} < 0,01$) и еще 8% – спустя 3 месяца ($p_{2-3} < 0,001$), при этом мощность нагрузки, обуславливающей возрастание ЧСС до необходимого уровня, увеличилась до $740,02 \pm 12,56$ (27 восхождений в минуту) и $790,2 \pm 13,12$ кг/м/мин. (29 восхождений в минуту) соответственно. Одновременно с положительной динамикой физической работоспособности наблюдается достоверное увеличение показателя МПК ($p < 0,001$ во всех периодах), а вместе с ним и уровня физического здоровья с качественным подъемом последнего на более высокую ступень.

Таким образом, в результате непрерывных тренировочных занятий в течение 3 месяцев наблюдается повышение уровня физической подготовленности обследуемых. Несмотря на то, что общая физическая работоспособность осталась на том же оценочном уровне, что связано с первоначально низким физическим развитием, на-

блюдается достоверное увеличение относительной величины показателя PWC_{170} (общий прирост составил 14,8%, $p_{1-3} < 0,001$). О положительной динамике физического развития говорит так же достоверный переход уровня физического здоровья от оценки «ниже среднего» к оценке «средний».

Библиографический список

Краевой С.А. Совершенствование системы мероприятий по снижению медицинских потерь на железнодорожном транспорте на современном этапе: автореф. дис. на соискание учёной степени доктора медицинских наук / С.А. Краевой. – М., 2012. – 47 с.

Пушкина В.Н., Калгин В.В., Гернет И.Н., Джгаркава О.В., Оляшев Н.В.

Российский государственный социальный университет,
г. Москва, Московская область, Россия

Северный государственный медицинский университет,
г. Архангельск, Архангельская область, Россия

Северный (Арктический) федеральный
университет имени М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Архангельская область, Россия

ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. Несомненно, состояние здоровья студенческой молодежи требует пристального внимания, которое должно начинаться сразу же после поступления в высшее учебное заведение. Распределение студентов по медицинским группам здоровья для занятий физической культурой даст возможность не только сохранить здоровье, но и скорректировать при необходимости имеющиеся отклонения.

Ключевые слова: студенты, состояние здоровья, медицинские группы здоровья.

Исследования, посвященные анализу физического состояния студентов, свидетельствует о том, что число практически здоровых студентов в вузах составляет лишь около 40%. При этом утверждается, что более 50% отклонений в состоянии здоровья приходится на различные функциональные нарушения позвоночника [1].

Цель исследования определить состояния здоровья студентов первого курса и оценить особенности распределения их по медицинским группам здоровья для занятий физической культурой.

Материалы и методы.

В сентябре и октябре 2014 года, проведено исследование заболеваемости студентов первого курса Северного государственного медицинского университета (СГМУ) и распределение их по медицинским группам здоровья для занятий физической культурой. Всего обследовано 520 студентов (384 девушек и 136 юношей). Девушки составили 73,85 %, а юноши 26,15%. Анализ заболеваемости проводился по индивидуальным медицинским картам и медицинским справкам - Форма № 086/у.

Результаты исследования.