

**Кутузова В.И, Бабилова А.С, Сапожникова О.В
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Кафедра гигиены и экологии
Кафедра физической культуры
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Kutuzova V. I., Babikova A. S. Sapozhnikova O. V.
HEALTH STATUS OF STUDENTS IN THE SPECIAL MEDICAL
GROUP**

Department of hygiene and ecology
Department of physical culture
Ural state medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: Kutuzova.Veronika@yandex.ru

Аннотация. Для оценки уровня здоровья студентов 1 курса, занимающихся в специальной медицинской группе, изучены показатели физического развития, заболеваемости, физической подготовки, биологический возраст по методике В.Сухова, уровень здоровья по Г.Л.Апанасенко. В структуре заболеваемости ведущие позиции занимают болезни костно-мышечной системы, нервной системы, глаза и его придаточного аппарата. Низкий уровень здоровья имеют 63% студентов, более половины студентов имеют биологический возраст в диапазоне 31-40 лет. Поэтому тренировочное занятие должно быть адаптировано с учетом состояния здоровья.

Annotation. To assess the health level of first-year students studying in a special medical group, we researched such indicators as physical development, morbidity, physical training, biological age using the method of V. Sukhov and the health level according to G. L. Apanasenko. The leading positions in the structure of morbidity take diseases of the musculoskeletal system, the nervous system, the eye and its appendage occupy take. 63% of students have a low level of health, more than half of students have a biological age in the range of 31-40 years. Therefore, the training session must be adapted to the state of health.

Ключевые слова: здоровье студентов, биологический возраст, специальная медицинская группа.

Key words: student health, biological age, special medical group

Введение

Студенты медицинского ВУЗа испытывают высокие умственные нагрузки, нагрузки на зрительный анализатор, имеют недостаточно сбалансированное питание. Это отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности [1]. Для того, чтобы каждый студент имел возможность эффективно заниматься физкультурой с учетом индивидуальных физиологических особенностей, проводится комплексная оценка состояния здоровья, под которой понимают совокупность показателей, характеризующих заболеваемость, физическое развитие, уровень адаптационных возможностей организма. Данный подход дает основания для планирования физических нагрузок с учетом состояния здоровья, индивидуальных противопоказаний [2].

Цель исследования – оценить состояние здоровья студентов, занимающихся физкультурой в специальной медицинской группе.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 53 студента 1 курса УГМУ, занимающихся физкультурой в специальной медицинской группе. Проведение экспресс-оценки состояния здоровья по методу Апанасенко Г.Л предполагает измерение массы тела, роста, жизненной емкости легких, силы рук и артериального давления, проведение пробы с нагрузкой у испытуемых. Проведено определение биологического возраста по методике В. Сухова и оценка индекса массы тела. Заболеваемость изучена методом опроса и оценивалась с использованием Международной классификации болезней МКБ-10. Статистическая обработка результатов проводилась при помощи программ Excel с расчетом показателей вариационной статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Нормальную массу тела имеют 57% обследованных студентов, из них юноши имеют нормальную массу тела чаще, по сравнению с девушками (88,9% против 51,2%). Дефицит массы тела наиболее характерен для девушек (37,2%).

Уровни здоровья по Г.Л.Апанасенко среди студентов распределились следующим образом: низкий уровень здоровья чаще наблюдается у девушек, чем у юношей (64,9% против 55,6%), уровень «ниже среднего» отмечен только у девушек (29,7%), средний уровень преобладает у юношей (44,4% против 5,4%).

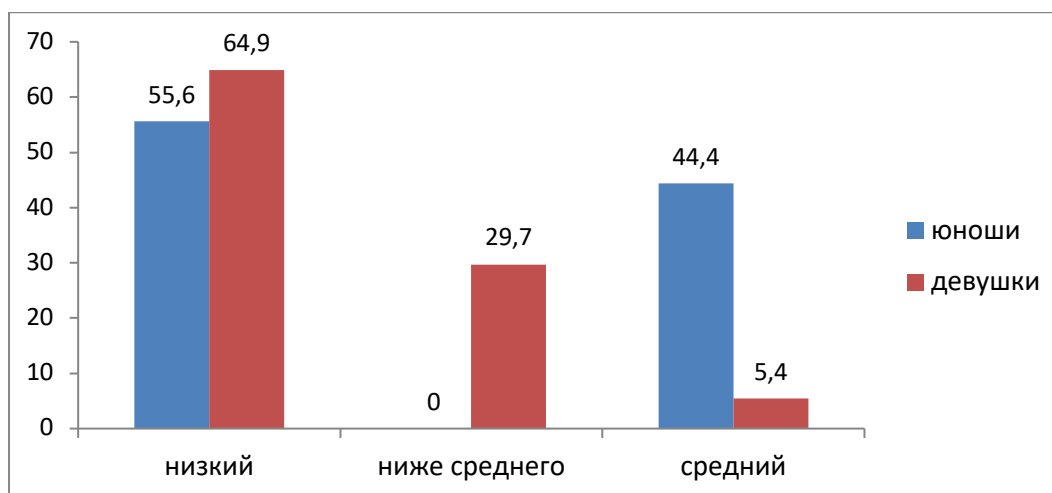


Рис.1. Распределение студентов по уровню здоровья (по Апанасенко), %

Биологический возраст большинства студентов составляет «31-40 лет», существенно превышая возраст по паспорту. Важно отметить, что среди юношей чаще наблюдается биологический возраст «более 40 лет» по сравнению с девушками (28,6% против 20%), у которых в 30% случаев наблюдается биологический возраст «20-30 лет», приближенный к реальному паспортному возрасту.

У студентов специальной медицинской группы лидирующими нозологиями являются болезни костно-мышечной системы (за счет сколиоза и плоскостопия), нервной системы (за счет вегетососудистой дистонии), глаза и его придаточного аппарата (за счет миопии) (Табл. 1). Для того, чтобы обеспечить таким студентам безопасные занятия физкультурой с пользой для их здоровья, необходимо составить программу специальных адаптированных занятий с учетом индивидуальных ограничений, например, противопоказаниями для студентов с заболеваниями костно-мышечной системы могут быть кувырки, упражнения с подъемом веса.

Таблица 1.

Распространенность заболеваемости студентов.

Класс болезней	Уровень заболеваемости, на 100 человек	Структура заболеваемости, %
Общая заболеваемость, в том числе	117,0±6,1	100
Болезни нервной системы	20,8±5,6	17,74
Болезни глаза	20,8±5,6	17,74
Болезни системы кровообращения	3,8±2,6	3,23
Болезни органов дыхания	7,5±3,6	6,45
Болезни органов пищеварения	5,7±3,2	4,84

Болезни костно-мышечной системы	39,6±6,7	33,87
Болезни мочеполовой системы	7,5±3,6	6,45
Прочее	15,1±4,9	8

В ходе занятий по физической культуре специальной медицинской группы используются различные адаптированные технологии и методики для развития физических качеств у студентов. Важной составляющей тренировочного занятия для специальной медицинской группы является корректное формирование комплекса упражнений, а также контроль правильности выполнения. Для студентов, имеющих патологию опорно-двигательного аппарата, в тренировочное занятие включены упражнения, направленные на укрепление прямой мышцы живота и мышц спины. Выполнение упражнений на пресс происходит таким образом, чтобы увеличить расстояние между остистыми отростками позвонков и снять гипертонус с поясничной мышцы. Такой подход обеспечивает профилактику травматизма и перегрузку отдельных мышечных групп. [3]

Студенты, имеющие болезни глаз, выполняют специальную зрительную гимнастику, направленную на повышение аккомодационных способностей оптической системы глаза.

Также, важным моментом на занятиях физкультурой должен быть тщательный медико-педагогический контроль за физическими нагрузками в связи со сниженными функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выводы

Обследование студентов 1 курса УГМУ специальной медицинской группы показало, что большинство молодых людей имеют серьезные заболевания и низкий уровень физического развития и возраст несоответствующий паспортному. Эти особенности дают основание для разработки специальной программы занятий физкультурой.

Список литературы:

1. Кучма В.Р. Поведенческие риски, опасные для здоровья школьников XXI века/ В.Р. Кучма, С.Б. Соколова – М.: ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России 2017. – 170 с.

2. Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие/ О.В. Сапожникова – Екатеринбург: Издательство Уральского Федерального университета, 2015. – 144 с.

3. Сапожникова О.В. Актуальность индивидуализации в выборе методов тестирования физических способностей студентов, обучающихся в специальных медицинских группах/ О.В. Сапожникова// Вестник Уральского государственного медицинского университета. – 2018г. - №2. – с. 84 – 87.

4. Кучма В.Р.. Медицинское обеспечение детей в образовательных учреждениях – основа профилактики заболеваний и охраны здоровья детей и подростков в современных условиях/ В.Р. Кучма// Российский педиатрический журнал. – 2012г. - №3. – с. 42 – 46.

УДК 61:004.1

**Лаверина В.Ф., Малахова Ю.Э., Благодарева М.С.
АНАЛИЗ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ НА ТЕРРИТОРИИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Кафедра эпидемиологии, социальной гигиены и организации
госсанэпидслужбы
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская федерация

**Laverina V.F., Malakhova Ju.E, Blagodareva M.S.
THE ANALYSIS OF THE DEMOGRAPHIC SITUATION IN THE
SVERDLOVSK REGION**

Department of epidemiology, social hygiene and organization of the state
sanitary and epidemiologic service
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: j.malahova96@yandex.ru

Аннотация. Получено, что за рассмотренный период с 2014-2017 гг. в Свердловской области произошел обратный перекрест рождаемости и смертности. С 2016 г. смертность стала превышать рождаемость. Структура причин смертности на протяжении четырех рассмотренных лет сохраняется неизменной. Половая структура также неизменна.

Annotation. The analysis showed a reverse crossing of birth and mortality rates in the Sverdlovsk Region over the period of 2014-2017. From 2016, the mortality rate started to exceed the birth rate. The structure of causes of death remained stable over the four years, just like the sex structure.

Ключевые слова: демографическая ситуация, Свердловская область, смертность, рождаемость.

Key words: demographic situation, Sverdlovsk Region, mortality, birthrate.

Введение

В Российской Федерации наблюдается тяжелая демографическая ситуация, Свердловская область не является исключением. Именно поэтому необходимо рассматривать вопросы динамики рождаемости, смертности и ее причин. Чему и посвящена данная работа.