

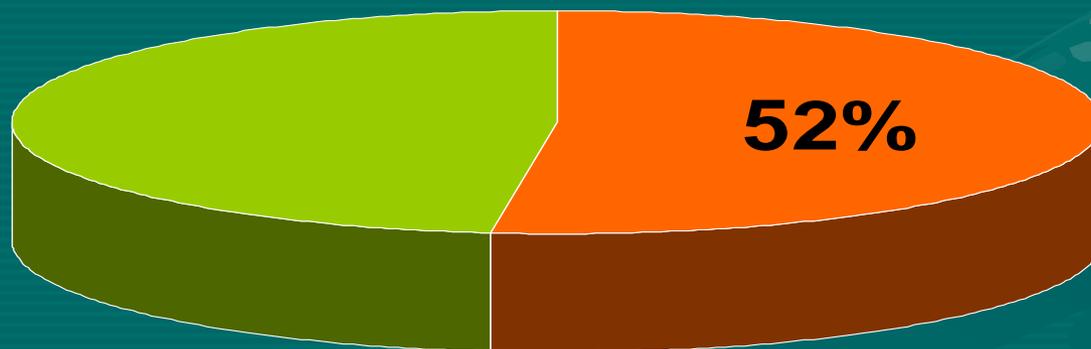
**Новые технологии
формирования
здорового образа жизни студентов
в процессе физического воспитания
в медицинской академии**

***Кафедра физической культуры,
лечебной физкультуры
и врачебного контроля***

Течение адаптации к процессу обучения в вузе во многом определяется состоянием эмоционально-вегетативной сферы. Для её оценки у студентов первого курса Академии в ходе медицинского осмотра были использованы дополнительные методы исследований, а именно:

- ***Оценка состояния вегетативной нервной системы с помощью клинико-anamnestического метода*** (Вейн А.М.)
- ***Исследование уровня тревожности*** (тест Спилбергера)
- ***Оценка состояния эмоциональной сферы*** (тест Люшера)

Частота встречаемости вегетативных расстройств у студентов перед началом обучения на 1 курсе

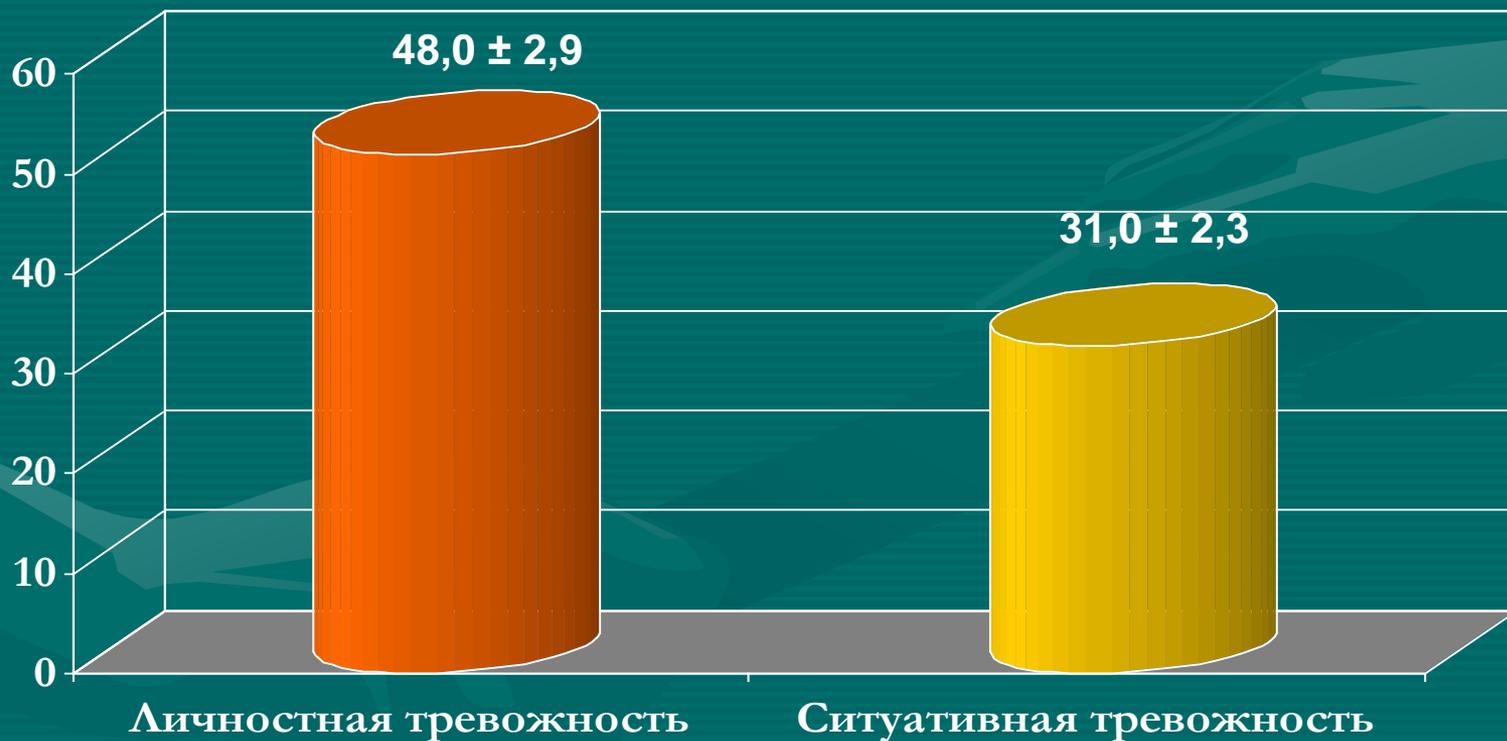


■ - студенты, у которых отмечаются проявления вегетативной дистонии

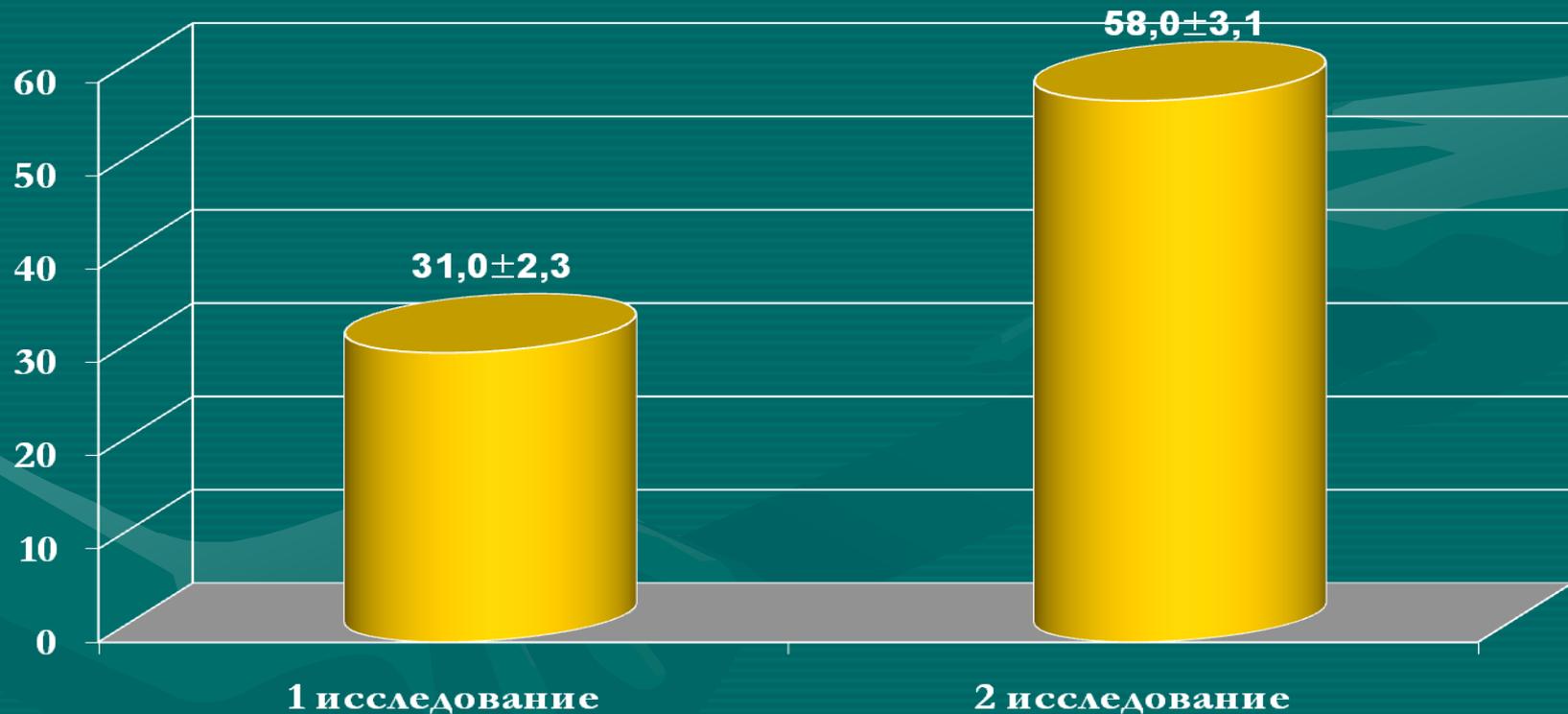
Характеристика жалоб студентов

Характер жалоб	Частота встречаемости, %
1. Боли в левой половине грудной клетки	10,2
2. Сердцебиения в покое или при незначительной физической нагрузке	13,6
3. Чувство «нехватки воздуха»	9,5
4. Боли в животе	19,1
5. Головные боли	38,4
6. Нарушения сна	34,9
7. Повышенная утомляемость	38,1
8. Эмоциональная лабильность	30,6

Исследование уровня тревожности у студентов 1-го курса выявило высокий уровень ее личностного компонента, тогда как показатель реактивной тревожности соответствовал умеренному значению:



Однако уже к концу первого месяца обучения уровень реактивной тревожности у студентов-первокурсников увеличился практически в 2 раза, достигая высоких значений:



Исследование показало, что заболеваемость студентов высокая, состояние эмоционально-вегетативной сферы далеко от идеального, а уровень их знаний о доступных путях самооздоровления остается стабильно низким



91% первокурсников не владеют технологиями самооздоровления



В процессе обучения студенты в большей степени **получают лишь информацию о здоровом образе жизни.** Чаще всего они не имеют возможности эмоционально переработать полученные знания и сформировать на этой основе умения и навыки самооздоровления.

Как следствие, студенты чаще прибегают к медикаментозной коррекции своих заболеваний, нежели к рациональному питанию, адекватной физической нагрузке и эффективной психологической саморегуляции



Поступление и дальнейшее обучение в вузе сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма, что является **значимым фактором ухудшения здоровья студентов.**

Не случайно проведенное диагностическое исследование выявило **неуклонный рост частоты вегетативных расстройств**: с 50% у абитуриентов до 89% в течение первых двух месяцев обучения и 99% на шестом курсе.



Однако технологий оздоровления студентов, реализуемых в образовательном процессе, практически не предлагается, а ***физическое воспитание ориентировано на спортивное развитие практически здоровых студентов.***

При этом учащиеся с нарушениями здоровья любым способом стараются избежать традиционных занятий физкультурой. Так количество «освобожденных» студентов по второму курсу увеличивается практически в 2 раза. Важно и то, что если на первом курсе *основой мотивации* студентов к занятиям является *улучшение своей физической формы*, то на третьем курсе основная цель – *только получение зачета*. В итоге возрастающий уровень гиподинамии на фоне учебного стресса еще более ухудшает здоровье студентов.

**Формирование научно-
практического проекта по
разработке новых программ
медико-психолого-педагогического
сопровождения студентов в
процессе физического воспитания
в Академии**

Цель проекта:

- **проведение системного анализа показателей здоровья студентов 1-го курса**
- **разработка алгоритма прогнозирования нарушений здоровья в процессе адаптации к обучению**
- **обоснование дифференцированных физкультурно-оздоровительных программ для студентов**

Требования к физкультурно-оздоровительным программам

- научно доказанная эффективность и полное методическое обеспечение;
- реализация через образовательный процесс без создания дополнительной нагрузки;
- активное включение студентов в планомерный процесс осознанного формирования собственного здоровья;
- воспитание навыка здорового образа жизни;
- повышение качества высшего профессионального образования.

Психофизиологическая тренировка

отвечает всем указанным требованиям ,
позволяет формировать знание и понимание
функциональных особенностей своего
организма и на этой основе умения изменять
свое состояние в лучшую сторону с помощью
специально подобранных динамических,
статических и релаксационных упражнений.

Психофизическая тренировка успешно внедрена во многих образовательных учреждениях как Ивановской области, так и других регионов России



Тюмень



Москва



Набережные Челны



Владимир

С 2009/10 учебного года Программа начала внедряться в Академии



Самодиагностика



Динамика



Статика



Релаксация

Психофизическая тренировка для педагогов



Психофизическая тренировка для студентов



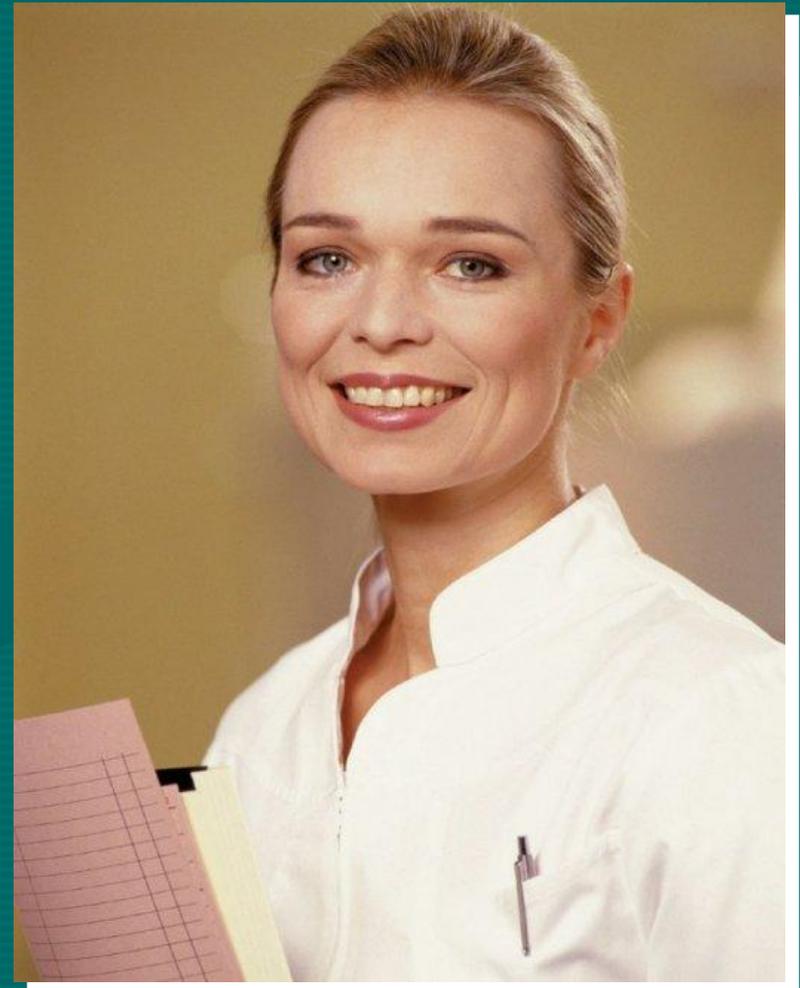
Дифференцированный подход к реализации программы

«Психофизическая тренировка»

в процессе физического воспитания студентов

- **подготовительная медицинская группа (34 % студентов)** – занятия проводятся с целью снижения силы эмоционального стресса, уменьшения степени гиподинамии, общего оздоровления организма.
- **специальная «А» медицинская группа (19 % студентов)** - занятия проводятся по дифференцированным программам с учетом наиболее часто встречающихся заболеваний и индивидуально-личностных особенностей.
- **специальная «Б» медицинская группа (4,6 % студентов)** - занятия проводятся с целью корригирования проявлений заболевания непосредственно в условиях Академии.

Здоровье



**ЭТО НАШ
ВЫБОР!**