

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Беззубцева Н.А.

*Тюменский государственный нефтегазовый
университет
Тюмень, Россия*

Продуктивный отдых студентов – это важная составляющая внеучебного процесса. От того, насколько полноценно студенты используют время, отпущенное им для отдыха, настолько полно они восстановят свои силы для дальнейшего обучения в вузе. Для активного отдыха студентам необходимо не просто свободное время, а время, заполненное заранее спланированным отдыхом, чтобы, отдыхая, студенты приобретали новые навыки, вели здоровый образ жизни, занимались спортом, развивались интеллектуально, занимались творчеством, то есть студентам необходим отдых системный и организованный.

Для студентов Тюменского государственного нефтегазового университета такая возможность предоставляется, так как валеологический компонент – один из важнейших, приоритетных направлений в новой концепции воспитательной работы в вузе.

Регулярно работает оздоровительный Центр «Юность» – это лечебно-профилактическое учреждение санаторно-курортного типа, предназначенное для лечения и профилактики заболеваний среди студентов и преподавателей с учетом условий их труда. Основной задачей санатория-профилактория «Юность» является поддержание и укрепление здоровья студентов, преподавателей, нуждающихся по медицинским показаниям в санаторно-курортном и профилактическом лечении заболеваний, связанных с факторами производственной среды и условиями труда. Санаторий-профилакторий «Юность» обеспечивает квалифицированную лечебно-профилактическую помощь без отрыва от основной деятельности студентов и преподавателей, а также в период каникул и отпусков; предоставление рационального и диетического питания; проживание в помещениях, отвечающих требованиям санитарных норм и правил для лечебно-профилактических учреждений. Для более эффективной организации лечебно-оздоровительного процесса проводятся профильные выезды больных с однородными заболеваниями (сердечно-сосудистые, нервной системы, органов пищеварения и др.). Работа организуется по непрерывному графику выездов в течение всего года со сроками пребывания 21 и 24 дня.

В летнее время проводится оздоровление студентов на базе отдыха «Ручеек» в г. Адлере.

Кроме того, имеется спортивная база «Олимпия», также принимающая студентов в течение всего года для проведения спортивных праздников, туристических слетов, Дней здоровья.

ТюмГНГУ имеет собственный санаторий-профилакторий «Сосновый бор», расположенный вблизи г. Ялуторовска на побережье реки Тура, в котором круглогодично проходят оздоровление студенты и преподаватели университета. Санаторий может принимать около 100 человек одновременно. Санаторий-профилакторий укомплектован штатом высококвалифицированных медицинских работников и располагает полным арсеналом лечебного и лечебно-профилактического оборудования, имеет оснащенный кабинет физиопроцедур, массажный кабинет, широкий комплекс водных лечебно-профилактических и закаливающих процедур. В течение всего года работает открытый бассейн с минеральным термальным источником, в летнее время дополнительно речной пляж. Строится универсальный спортивный комплекс.

Программа оздоровления студентов в санатории-профилактории «Сосновый бор» направлена на реализацию идей, содержащихся в национальном проекте «Здоровье». Актуальность валеологической составляющей программы продиктована возрастающим числом стрессов среди молодежи, физических заболеваний на фоне развивающейся гиподинамии, загрязнения окружающей среды, урбанизационным процессам и, в следствие этого, – отчуждения человека от естественной природной среды. Это, в свою очередь, обуславливает увеличение распространения в молодежной среде такого негативного явления как отсутствие позитивных установок на сохранение общего и репродуктивного здоровья. А в понятие репродуктивного здоровья и включается совокупность физического, психического, нравственного и духовного здоровья. Поэтому наша программа является комплексной и состоит из нескольких направлений:

1. Медицинское
2. Валеологическое
3. Спортивное
4. Интеллектуальное
5. Творческое
6. Духовное

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создать условия для полноценного оздоровления и отдыха студентов, используя различные пути реализации – выполнение лечебных и профилактических процедур по назначению врача, соблюдение режима дня, здорового образа жизни, прием полноценного сбалансированного по белкам, жирам и углеводам витаминизированного питания, выполнение утренних гимнастических упражнений, закаливающих процедур, участие в спортивных мероприятиях, интеллектуальных играх, развитие творческих способностей, посещение исторических памятников.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ: укрепить физическое и психическое здоровье студентов для дальнейшего успешного продолжения учебы в университете; способствовать пропаганде здоро-

вого образа жизни, отказа от курения; приобщить студентов к занятиям физической культурой и спортом; способствовать развитию интеллектуальных способностей посредством интеллектуальных игр и заданий; развивать духовную культуру; переосмыслить нравственные критерии; раскрывать творческие способности.

В санатории-профилактории имеют возможность отдыхать и принимать оздоровительные процедуры, студенты, как базового вуза, так и его многочисленных филиалов, по путевкам, приобретаемым через университет, либо выделяемым студентам бесплатно за отличную учебу и активное участие в студенческой жизни университета.

Студенты размещаются в комфортабельном трехэтажном жилом корпусе либо в коттеджах в двухместных комнатах со всеми удобствами. Обеспечиваются четырехразовым сбалансированным витаминизированным питанием, средствами гигиены для душа и открытого бассейна с термальным источником. Для студентов имеется широкий выбор спортивного инвентаря, футбольное поле, волейбольная и баскетбольная игровые площадки, тренажерный зал, разминочные площадки, открытая площадка для утренней гимнастики, настольный теннис, бильярд, шахматы, шашки, комната для караоки, открытая площадка для проведения дискотек.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Студенты, получившие комплексное медицинское обслуживание, ряд закаляющих процедур, полноценное питание, отдых, укрепившие свой иммунитет, ведущие здоровый образ жизни смогут длительное время оставаться в хорошей физической форме, быть невосприимчивыми к инфекционным заболеваниям. Благодаря этому студенты не будут пропускать учебных занятий по причине болезни и смогут успешно учиться.

2. Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом систематически на протяжении всей смены активного отдыха, выработают в себе потребность в подобных занятиях и во время учебы. С большим интересом будут посещать спортивные секции и участвовать в соревнованиях.

3. Приобщившись к истории Тюменского края, посетив Мемориальные дома декабристов, Ялutorовский краеведческий музей и выставку «Окно в природу», студенты смогут развить свои интеллектуальные и духовные качества.

4. Возможность раскрыть свои творческие способности, отразить нравственные критерии поможет многим студентам самоактуализироваться и социализироваться в молодежной среде и в дальнейшей профессиональной деятельности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

Борукаева И.Х.

Кабардино-Балкарский государственный университет,

*Институт информатики и проблем
регионального управления КБНЦ РАН
Нальчик, Россия*

В настоящее время все большую популярность завоевывает хрономедицина. Хрономедицина ставит целью использовать закономерности биоритмов для улучшения профилактики, диагностики и лечения заболеваний человека.

Интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ) широко и давно используется в санаторно-курортном лечении пульмонологических больных. Однако влияние гипоксии на организм больных в зависимости от циркадных ритмов мало изучено. Поэтому представлялось интересным выявить особенности влияния гипоксии на больных хроническим обструктивным бронхитом (ХОБ) в зависимости от времени проведения курсов интервальной гипоксической тренировки. С целью восполнения этого пробела нами были исследованы больные хроническим обструктивным бронхитом разной степени тяжести. Все больные были разделены на три группы. Первая группа получала сеанс интервальной гипоксической тренировки в утренние часы (8-9 часов утра), вторая группа – в дневное время (15-16 часов), третья группа – в вечернее время (19-20 часов). В каждой группе выделяли 2 подгруппы: больные хроническим бронхитом легкой степени тяжести и больные средне-тяжелой степенью тяжести.

Перед проведением сеанса интервальной гипоксической тренировки всем больным был проведен гипоксический тест на выявление чувствительности организма больного к гипоксии и подбора оптимального содержания кислорода в гипоксической смеси. По результатам гипоксического теста больным был назначен соответствующий режим курса ИГТ. После проведения курса ИГТ состояние всех больных существенно улучшилось. Уменьшились клинические проявления болезни, обострения стали более редкими, улучшилось общее самочувствие, повысилась физическая работоспособность и переносимость физической нагрузки, снизилась утомляемость. После курса ИГТ оказалось возможным значительно снизить дозу принимаемых препаратов. У 42% больных ХОБ легкой степени отпала необходимость приема бронходилататоров. Группа больных, проходивших курс гипоксической тренировки в утренние часы, легче переносила сеансы гипокситерапии, не отмечала субъективных неприятных ощущений, быстрее почувствовала