

На правах рукописи

ШЕВЕЛЕВА Ирина Николаевна

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Тюмень - 2008

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Репродуктивное здоровье населения России находится в центре внимания государственных органов управления и общественных организаций в связи с негативными тенденциями его показателей и низким уровнем рождаемости. Отсутствие значимой положительной динамики естественного прироста населения во многом обусловлено ухудшением состояния здоровья, увеличением числа гинекологических заболеваний и недостаточным уровнем физического развития женского населения (Т.Г. Захарова, Н.Г. Гончарова, Е.В. Уварова). Усугубляет отрицательную ситуацию утрата культурных ценностей в общественном сознании, формирование нового стиля сексуального поведения девушек, а также возрастающая гиподинамия, курение, употребление алкоголя, наркотиков, то есть факторы риска, отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье (О.В. Ендропов, В.И. Кулаков).

В исследованиях, проведенных Т.Ю. Маскаевой, М.С. Шушуновой, доказывається положительное влияние физической культуры на становление, развитие и сохранение репродуктивной функции у девушек-подростков. При этом авторы настоятельно рекомендуют более активное использование потенциала средств и методов физической культуры, способствующих гармоничному развитию всех систем организма, в том числе и репродуктивной. Нормализацию овариально-менструального цикла у студенток под воздействием занятий физическими упражнениями подтверждают исследования Н.С. Милосердовой, А.Д. Ермакова, А.З. Пилиповского, О.М. Буйковой, Г.И. Булнаевой. Однако современные стандарты образования не нацеливают студенток на использование средств физической культуры в профилактике и коррекции нарушения репродуктивного здоровья (Н.А. Ульянова). К тому же, как свидетельствуют результаты исследований, проведенные еще Р.Е. Мотылянской и А.Ю. Лурье, преподаватели часто игнорируют анатомо-физиологические особенности женского организма и его биологическую функцию материнства.

В связи с этим возникает необходимость совершенствования учебных программ по физическому воспитанию для осуществления профилактики нарушения репродуктивного здоровья в группах повышенного риска (школьницы и студентки) путем повышения знаний о репродуктивном здоровье, формирования навыков поведения, нацеленных на увеличение физической активности и нравственного самовоспитания.

Анализ литературы по проблеме исследования свидетельствует, что имеется противоречие между необходимостью профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток средствами физической культуры и отсутствием педагогической технологии в физическом воспитании, учитывающей реалии современного общества.

Указанное противоречие определило **проблему** исследования: поиск путей и средств эффективной профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток в процессе физического воспитания.

Объект исследования – физическое воспитание студенток, в том числе специальной медицинской группы.

Предмет исследования – содержание, средства и организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток в учебном процессе.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и проверить на практике эффективность физкультурно-образовательной технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток.

Гипотеза - физическое воспитание студенток, направленное на предупреждение возникновения нарушения репродуктивного здоровья, достигнет своей цели, если:

- будет своевременно осуществлена оценка состояния репродуктивного здоровья по скрининговой системе и выявлены факторы риска;

- основными направлениями технологии профилактики станет ценностно-ориентирующая, мотивационно-побуждающая и общеукрепляющая деятельность по формированию у студенток мотивационных установок на здоровый образ жизни с целью сохранения и укрепления здоровья, создание семьи, рождение детей;
- содержание методико-практических занятий будет направлено на приобретение студентками знаний и умений по профилактике и коррекции нарушения репродуктивного здоровья (изучение и учет влияния на организм социокультурных факторов риска, освоение комплексов специальных физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, тазового дна, увеличения подвижности тазобедренных суставов; ознакомление с дородовой и послеродовой гимнастикой; обучение снижению болевых ощущений в менструальную фазу цикла методом Су-Джок терапии);
- в учебно-тренировочные занятия будут включены дозированная ходьба с восхождением, бег, силовая подготовка с применением локальных мышечных нагрузок, комплексы физических упражнений, оказывающие позитивное действие на репродуктивное здоровье, что в целом будет способствовать снижению застойных явлений в органах малого таза, развитию силы, необходимой в будущей родовой деятельности, повышению физической работоспособности и подготовленности.

Реализация в учебном процессе физкультурно-образовательной технологии, включающей информационно-диагностический, организационно-деятельностный и контрольно-прогностический этапы, позволит: осуществить оценку репродуктивного здоровья; обеспечить адекватный подбор средств физической культуры в его укреплении и сохранении; контролировать результаты обучения и прогнозировать состояние репродуктивного здоровья студенток.

Задачи исследования:

1. Изучить степень научной и практической разработанности проблемы профилактики нарушения репродуктивного здоровья.

2. Оценить состояние репродуктивного здоровья студенток по скрининговой системе и определить критерии оценки качества обучения.

3. Разработать физкультурно-образовательную технологию профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток средствами физической культуры.

4. Проверить эффективность физкультурно-образовательной технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток в физическом воспитании.

Теоретико-методологической основой исследования явились: теория функциональных систем (П.К. Анохин); теория моделирования в образовании (Н.В. Кузьмина, В.П. Беспалько, В.В. Сериков и др.); теория личностно-деятельностного подхода (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.Г. Леонтьев и др.) и личностно-ориентированного обучения (Н.А. Алексеев, К. Роджерс, И.С. Якиманская и др.); теоретические положения о роли физической культуры в разностороннем развитии личности и формировании ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья (В.К. Бальсевич, В. С. Быков, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев и др.); концепция сохранения и коррекции репродуктивной функции девочек и девушек (Г.А. Ушакова, С.И. Елгина, Т.Ю. Маскаева и др.); теория системного понимания индивидуального здоровья (А.Г. Щедрина).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, собеседование, тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение, метод скрининга репродуктивного здоровья, опытно-экспериментальная работа, методы изучения физической подготовленности и функционального состояния студенток основной и специальной медицинской групп, методы математической статистики.

Организация и этапы исследования. Исследование проводилось на базе Омского государственного технического университета в период с 2002 по 2008 год в три этапа.

Первый этап (2002–2003) включал изучение научно-методической литературы по теме исследования, проводился анализ результатов медицинского осмотра студенток, определялась информированность о репродуктивном здоровье, выявлялись социокультурные факторы риска его нарушения у студенток первого-четвертого курсов основной и специальной медицинской групп. Определены цели, задачи, методы исследования, сформулирована гипотеза. На основе осмысления теоретических разработок по использованию средств физической культуры в профилактике нарушения репродуктивного здоровья и вскрытых недостатков вузовского физического воспитания по этому вопросу осуществлялась разработка физкультурно-образовательной технологии.

На втором этапе (2003–2007) проводились диагностика и прогноз состояния репродуктивного здоровья студенток специальной медицинской группы, изучалось их морфофункциональное состояние, физическая подготовленность и работоспособность. Проведена опытно-экспериментальная работа с целью проверки эффективности физкультурно-образовательной технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток в процессе их физического воспитания.

На третьем этапе (2007–2008) проводились анализ, обобщение и математическая обработка результатов исследования, уточнение положений и выводов, литературное оформление диссертационной работы.

Научная новизна:

1. Разработана, обоснована и внедрена физкультурно-образовательная технология профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток. В отличие от существующих она предусматривает:

- введение в методико-практический подраздел вузовской программы физического воспитания теоретического материала по охране репродуктивного здоровья;
- изучение и освоение комплексов специальных физических упражнений, а также дородовой и послеродовой гимнастики для профилактики возможных осложнений; обучение снижению болевых ощущений в менструальную фазу цикла

методом Су-Джок терапии; проведение собеседований, дискуссий, обсуждений реферативных выступлений студенток с целью формирования у них ценностных ориентаций и коррекции гендерного поведения;

- изменение содержания учебно-тренировочного подраздела программы за счет включения дозированной ходьбы с восхождением (от 5 до 15 градусов), бега, силовой подготовки с применением локальных мышечных нагрузок и комплексов физических упражнений, оказывающих целенаправленное позитивное действие на репродуктивную систему.

2. Модифицирована в социально-биологическом и социально-гигиеническом блоках скрининговая система оценки состояния репродуктивного здоровья. Первый дополнен определением индекса Кетле, измерением величины кожно-жировой складки, окружности и экскурсии грудной клетки, исследованием подвижности тазобедренных суставов, оценкой статической выносливости мышц спины и брюшного пресса; во второй введено изучение объема физической активности, то есть показателей, значимых для благополучного вынашивания и рождения здорового ребенка. При этом учитывался студенческий возраст, и проводились исследования доступные преподавателю.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении содержания типовой программы дисциплины «Физическая культура» за счет включения в нее теоретического и практического материала по охране репродуктивного здоровья и интерактивных форм обучения; в обогащении диагностического арсенала оценки состояния репродуктивного здоровья по скрининговой системе; адаптации модульно-рейтинговой оценки качества обучения к условиям вузовского физического воспитания.

Практическая значимость исследования заключается в разработке:

- программно-методического обеспечения физического воспитания студенток, направленного на профилактику нарушения их репродуктивного здоровья;

- методических рекомендаций для проведения индивидуальных и самостоятельных занятий с применением комплексов физических упражнений, оказывающих позитивное воздействие на репродуктивную функцию девушек.

Полученные материалы исследования могут быть использованы в высших и средних специальных учебных заведениях и в учреждениях повышения квалификации преподавателей физической культуры.

Апробация и внедрение результатов осуществлялись через сообщения на международных (Томск, 2004; Самара, 2004; Шуя, 2004; Иркутск, 2006) и всероссийской научно-практических конференциях (Пермь, 2007), а также через выступления на методологических семинарах кафедр физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета и Омского государственного института сервиса.

Достоверность полученных результатов подтверждается выбором теоретико-методологических подходов, положений и совокупности методов исследования (включая диагностику состояния репродуктивного здоровья), адекватных цели, задачам; продолжительностью опытно-экспериментальной работы (4 года); репрезентативностью объема выборки и статистической значимостью полученных результатов; экспериментальной проверкой основных положений исследования; личным участием автора в опытно-экспериментальной работе в качестве ее разработчика, организатора и исполнителя.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Выявленные у студенток за период обучения наличие вредных привычек, снижение физической подготовленности, работоспособности, а также ухудшение показателей выносливости мышц спины, брюшного пресса, подвижности тазобедренных суставов, свидетельствуют о предрасположенности девушек к возникновению нарушения репродуктивного здоровья и осложнениям в будущей беременности. Кроме того, установлено, что у студенток не выстроена иерархия жизненных ценностей, не сформированы мотивационные ус-

тановки к занятиям физической культурой, низкий уровень информированности о факторах риска нарушения репродуктивного здоровья и положительном влиянии физических упражнений на репродуктивную систему. Типичность данной ситуации требует принятия безотлагательных мер, оптимизирующих двигательную сферу, способствующих сохранению и повышению уровня здоровья и работоспособности студенток, одной из которых может стать профилактика нарушения репродуктивного здоровья, реализуемая в процессе физического воспитания.

2. Для выявления в образовательном процессе неблагоприятных факторов репродуктивного здоровья студенток скрининговая система оценки, разработанная Т.Г. Захаровой, Г.Н. Гончаровой, О.С. Филипповым, должна быть модифицирована в двух блоках: социально-биологическом и социально-гигиеническом. Первый блок необходимо расширить за счет изучения гармоничности развития, измерения величины кожно-жировой складки, окружности и экскурсии грудной клетки, дополнив его исследованием подвижности тазобедренных суставов, оценкой статической выносливости мышц спины и брюшного пресса. Во втором блоке следует сделать акцент на определении наличия гиподинамии у студенток, исключив изучение «факторов условий жизни» и показателей, которые не могут быть выявлены в условиях процесса физического воспитания в вузе.

3. Технология профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток осуществляется в три этапа:

- информационно-диагностический предусматривает проведение с помощью модифицированной скрининговой системы диагностики состояния репродуктивного здоровья, исследование морфофункциональных показателей организма, физической работоспособности, подготовленности и психофизиологического состояния студенток с целью выявления факторов риска;

- организационно-деятельностный включает организацию и проведение профилактической деятельности по улучшению репродуктивного здоровья: введение в

методико-практический подраздел типовой программы содержания, направленного на формирование у студенток ценностных ориентаций; повышение информированности студенток о возможности использования средств физической культуры для сохранения и улучшения репродуктивной функции; освоение комплексов физических упражнений позитивного воздействия на репродуктивную систему, а также дородовой и послеродовой гимнастики с целью профилактики возможных осложнений; использование метода Су-Джок терапии для снижения болевых ощущений в менструальную фазу цикла; включение в учебно-тренировочные занятия дозированной ходьбы с восхождением, бега, способствующих, помимо развития выносливости, улучшению кровообращения в органах малого таза; силовой подготовки с применением локальных мышечных нагрузок для развития силы, необходимой в бытовой и будущей родовой деятельности;

- контрольно-прогностический охватывает контроль качества обучения по модульно-рейтинговой системе и прогноз состояния репродуктивного здоровья для своевременной коррекции нарушений средствами физической культуры.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, библиографического списка, включающего 241 источник, из них 15 иностранных авторов, 15 приложений. Работа изложена на 125 страницах и включает 23 таблицы, 9 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность темы, исследуется степень ее научной разработанности, формулируются объект, предмет, цель, гипотеза и задачи, характеризуются методы исследования, рассматриваются научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Состояние проблемы профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток» рассматриваются факторы риска нарушения репро-

дуктивного здоровья среди лиц женского пола, анатомо-физиологические особенности женского организма с учетом репродуктивной функции и влияние физических упражнений на нее, проведен анализ педагогических технологий по физическому воспитанию, выделены основные позиции профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток.

В состоянии здоровья молодого поколения, в частности девочек и девушек, которые составляют основу будущего генофонда всей нации в целом, выявлены негативные тенденции. При этом у большинства из них отмечается низкая двигательная активность и поверхностное представление о многочисленных факторах риска нарушения репродуктивного здоровья, к которым относятся: интенсивное курение табака, систематическое нервно-психическое и физическое перенапряжение, малоактивный образ жизни, а также отклонение в физическом развитии. Исследование, проведенное М.В. Антроповой, Г.А. Ушаковой, С. И. Изаак, свидетельствует, что в последние 5 лет гармоничное развитие наблюдается только у 51,4% школьниц и студенток. Установлено увеличение количества девушек с недостаточным содержанием жировой ткани, имеющей немаловажное значение для осуществления репродукции (Э.Н. Алексеева, Л.А. Волобаева). Это связано, во многих случаях, с желанием девушек иметь фигуру, соответствующую «стандартам», рекламируемым средствами массовой информации.

Негативные тенденции в динамике здоровья населения – снижение рождаемости и средней продолжительности жизни - вызывают насущную необходимость изучения социального аспекта репродуктивных установок молодежи.

Достаточно неблагоприятный прогноз в отношении рождаемости на ближайшие годы, обусловленный как состоянием репродуктивной системы, так и особенностями гендерного поведения, показали исследования, проведенные в 2004 году, среди 935 студенток Тверской и 1007 Нижегородской государственных медицинских академий. Кроме того, у девушек выявлено отсутствие информиро-

ванности по вопросам охраны репродуктивного здоровья (А.Г. Иванов, Т.В. Поздеева, И.А. Камаев, И.Ю.Самарцева).

В связи с изложенным необходимо формирование у студенток мотивации к здоровому образу жизни, потребности в физическом, психическом и нравственном самосовершенствовании.

Исходя из предназначения женщины быть матерью, медики и физиологи акцентируют внимание на анатомо-физиологических особенностях ее организма: строении половых органов и костно-мышечного аппарата (особенно таза), жировой композиции, гормонального развития, дыхательной системы. Так как репродуктивная функция женщины во многом зависит от развития мышц передней брюшной стенки и тазового дна, то при недостаточном их тоне мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению, а пассивно растягиваются от тяжести сверху, что приводит к изменению положения внутренних половых органов. Поэтому для нормального формирования половой сферы и репродуктивного здоровья женщины огромное значение имеют специальные физические упражнения, которые развивают и укрепляют мышцы спины, брюшного пресса, тазового дна, диафрагмы, устраняют застойные явления в тазовой области, увеличивают гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных суставах, что необходимо будущей женщине для рождения здорового ребенка и предупреждения послеродовых осложнений (провисание брюшной стенки, опущение внутренних органов, разрывы промежности и расхождение симфиза). Подчеркивается необходимость использования упражнений и для активизации дыхания, способствующих устранению гипоксии и гипоксемии в родах у роженицы и предупреждению возникновения внутриутробной асфиксии плода (М.А. Петров-Маслаков).

В то же время анализ современных педагогических технологий по физическому воспитанию свидетельствует о том, что многие из них направлены либо на снижение веса (И.В. Рубцова) и улучшение фигуры студенток (Е.В. Попова;

Т.А. Кохан и др.), либо на развитие физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности «специалиста» (А.Н. Дуруда; Н.П. Горбунов, Г.А. Гавролина и др.). При этом из поля зрения ученых выпадают анатомо-физиологические особенности женского организма и его биологическая функция материнства, тем более профилактика нарушения репродуктивного здоровья, что снижает ценность проведенных исследований.

В целом следует отметить, что используемые в вузах педагогические технологии по физическому воспитанию для студенток не предусматривают профилактических мероприятий, направленных на охрану репродуктивного здоровья.

Профилактика нарушения репродуктивного здоровья в процессе вузовского физического воспитания должна рассматриваться в системной связи медицинских, гигиенических, педагогических факторов. При этом физической культуре должно придаваться особое значение. Необходимо акцентировать внимание на образовательном и мотивационном компоненте физического воспитания в профилактике нарушения репродуктивного здоровья, с этой целью следует дополнить программу физического воспитания теоретико-практическим содержанием по охране репродуктивного здоровья и интерактивных форм обучения, что позволит активизировать усилия студенток на совершенствовании своего физического состояния и улучшении репродуктивного здоровья.

Для осуществления профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток необходима разработка физкультурно-образовательной технологии с ориентацией на образовательную составляющую целенаправленной физической активности и гендерного поведения девушек для укрепления, сохранения и передачи здоровья следующему поколению.

Во второй главе «Методы и организация исследования» для изучения разработанности исследуемой проблемы проводился анализ научно-методической литературы; для выявления информированности студенток по вопросам охраны репродуктивного здоровья и влияния занятий физической культурой на его укреп-

ление использовали анкетирование; для формирования ценностных ориентаций на здоровье, жизнь, рождение детей, а также для стимулирования мотивации к сознательному использованию средств физической культуры в профилактике нарушения репродуктивного здоровья проводили собеседования. Для выявления наличия факторов риска и оценки состояния репродуктивного здоровья у студенток нами была модифицирована скрининговая система, разработанная Т.Г. Захаровой, Г.Н. Гончаровой, О.С. Филипповым. Определение степени нарушения репродуктивного здоровья студенток проводилось по пяти блокам: социально-биологическому, социально-гигиеническому, учитывалось наличие экстрагенитальной, гинекологической патологии, а также акушерско-гинекологический анамнез. Скрининговая система оценки состояния репродуктивного здоровья модифицирована по первым двум блокам. Первый блок мы дополнили оценкой статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, исследованием подвижности тазобедренных суставов (И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев; А.Г. Дембо; М. Вейс, А. Зембатьи); измерением кожно-жировой складки (Г.М. Куколевский); определением гармоничности физического развития (С.М. Иванов). Второй блок расширили за счет выявления недостаточной физической активности у студенток. При этом учитывался студенческий возраст, и проводились исследования доступные в физическом воспитании. Распространённость экстрагенитальной, гинекологической патологии, а также наличие акушерско-гинекологического анамнеза (третий-пятый блоки) определяли по заключению врача, представленному в медицинских картах студенток. Оценка состояния репродуктивного здоровья рассчитывалась по формуле (Т.Г. Захарова, Г.Н. Гончарова, О.С. Филиппов), ее результат зависел от количества набранных баллов по каждому блоку. Так, благоприятный прогноз репродуктивного здоровья отмечался при низкой степени нарушения - менее 10 баллов. При средней (от 10 до 20) и высокой степени (более 20) - прогноз неблагоприятный. Используя данную систему, преподаватели могут оценить состояние репродуктивного здоровья студенток в условиях физического воспитания в вузе.

Для определения физической работоспособности применяли степ-тест (М.Ф. Сауткин). Функцию внешнего дыхания изучали по показателям должной жизненной емкости легких и жизненного индекса. Устойчивость организма студенток к гипоксии оценивали, используя пробы Штанге и Генчи. Для выявления физической подготовленности проводилось тестирование основных физических качеств (выносливости, силы, скоростно-силовых возможностей). Психоэмоциональный статус оценивался по уровню личностной тревожности Спилбергера-Ханина, а также по клинической шкале тревоги и депрессии Hadsa. Дополнительные медицинские исследования проводились в студенческой поликлинике.

Кроме того, в ходе опытно-экспериментальной работы, определялась оценка полученных знаний и умений по модульно-рейтинговой системе в нашей интерпретации по двум модулям: теоретическом и практическом. Индивидуальный рейтинг студентки зависел от суммы набранных баллов в конце первого, второго, третьего (промежуточный контроль) и четвертого (итоговый) курсов. В основу был взят максимальный балл рейтинга по любому виду работ, кратный пяти, то есть оценка отлично. В первом модуле (теоретическом) максимальное количество - 50 баллов студентка могла набрать за выступления с реферативными сообщениями на четырёх «заседаниях круглого стола» и активное участие в дискуссиях, за правильные ответы на контрольные вопросы, опрос по которым проводился в конце второго и четвёртого года обучения. Во втором модуле (практическом) максимальное количество - 80 баллов студентка могла набрать при «качественном» и в полном объёме выполнении комплекса специальных физических упражнений, позитивно воздействующих на репродуктивную функцию. Кроме того, оценивали выполнение пяти комплексов дородовой и одного послеродовой гимнастики, правильность составления и выполнения индивидуального комплекса физических упражнений с учетом сопутствующих заболеваний. В итоге общий максимальный рейтинг составил 130 баллов.

Организация исследования: В констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы приняли участие 160 студенток первого-четвертого курсов основной и специальной медицинской групп (по 20 человек из каждой группы, на каждом курсе), в формирующем, продолжительностью в четыре года, - 80 студенток первого курса специальной медицинской группы. Из них 40 – составили экспериментальную группу, занятия в которой проводились по разработанной нами физкультурно-образовательной технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья. Контрольную группу составили 40 студенток, занимавшихся по примерной программе «Физическая культура в вузе», 2000г.

В третьей главе «Теоретическое и экспериментальное обоснование физкультурно-образовательной технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток» представлены ход и результаты опытно-экспериментальной работы, подтверждающие ее эффективность.

В связи с тем, что девушкам отводится ведущая роль в сохранении репродуктивного здоровья населения в будущем, особое место занимает выявление на ранних этапах их жизнедеятельности неблагоприятных медико-социальных факторов риска, позволяющих своевременно и в необходимом объеме осуществить мероприятия по профилактике и коррекции уже имеющихся нарушений. Так, на констатирующем этапе результаты, проведенного анкетирования студенток, свидетельствуют об увеличении употребления алкоголя и курения ими за период обучения. Кроме того, настораживает недостаточная физическая активность. Выявлено, что только 20% студенток занимаются физической культурой самостоятельно или в спортивных секциях. Данные факты свидетельствуют о вероятности снижения морфофункциональных показателей организма, что может отрицательно сказаться на генеративной функции будущей женщины.

Динамика показателей физического развития студенток за период обучения соответствуют среднестатистическому уровню и аналогичным данным, полученным другими авторами (И.Г. Нигреева, Е.В. Бурдыгина, Н.Г. Блинова).

При этом выявлено снижение показателей статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, подвижности тазобедренных суставов, имеющих немаловажное значение для благоприятного прогноза репродуктивной функции.

Следует отметить низкую информированность исследуемых о позитивном действии физических упражнений на репродуктивное здоровье. Так, лишь 24% студенток известно о взаимосвязи объёма жировой ткани с репродуктивной функцией, 32% - не понимают положительной роли целенаправленного использования физических упражнений на протекание беременности и родов. Выявлено, что 55% студенток считают приоритетным предназначением женщины в социуме - создание семьи и рождение детей. Предпочтение карьерному росту, созданию семьи и рождению детей отдают 40% анкетированных, 5% студенток во главу угла ставят карьерный рост, о создании семьи они даже не думают.

В целом всё изложенное свидетельствует, что у студенток не выстроена иерархия жизненных ценностей, не сформированы мотивационные установки к занятиям физической культурой и использованию ее средств в профилактике и коррекции нарушения репродуктивного здоровья. Следовательно, сформировать потребность в повышении двигательной активности и систематических занятиях может только глубокое осознание молодёжью такой общечеловеческой ценности, как репродуктивное здоровье и немаловажной роли физической культуры в его сохранении.

Для организации и проведения профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток разработана и внедрена в учебный процесс физкультурно-образовательная технология. В понимании сути технологии мы исходили из определения Г.К. Селевко, который трактует: «Педагогическая технология – это продуманная во всех деталях модель современной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя».

С помощью экспериментальной технологии мы попытались осуществить воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи физиче-

ского воспитания студенток: содействовать укреплению и сохранению здоровья, обеспечить общую физическую подготовленность, способствующую поддержанию высокой работоспособности; формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, расширить знания в области здорового образа жизни; научить рационально использовать средства физической культуры в профилактике нарушения репродуктивного здоровья.

Принимая во внимание, что в учебных программах по дисциплине «Физическая культура» не предусматривается профилактика нарушения репродуктивного здоровья, а программно-методическое обеспечение физкультурного образования студентов может быть дополнено именно на методико-практических занятиях, мы включили освоение разработанного содержания физкультурно-образовательной технологии в методико-практический подраздел. При этом увеличено на 8 часов время, отведенное на него, за счет учебно-тренировочных занятий.

Реализация физкультурно-образовательной технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток осуществлялась в три этапа.

На информационно-диагностическом этапе проводилась скрининговая оценка состояния репродуктивного здоровья студенток, исследовались морфо-функциональные показатели организма, физическая работоспособность, подготовленность и психофизиологическое состояние студенток.

На организационно-деятельностном этапе осуществлялось освоение разработанного содержания технологии профилактики нарушения репродуктивного здоровья в методико-практическом подразделе, рассчитанного на 22 теоретико-практических занятий в рамках учебного расписания в течение четырех лет обучения: по 6 на первом и втором курсе и по 5 - на третьем, четвертом. Теоретическая часть предусматривала проведение лекций, собеседований, дискуссий, а также реферативные выступления студенток для формирования у них ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья, создание семьи, рождение желанных детей; стимулирование интереса к использованию средств физиче-

ской культуры в профилактике и коррекции нарушения репродуктивной функции. Изучались анатомо-физиологические особенности женского организма; влияние образа жизни и гендерного поведения студенток на репродуктивное здоровье, обеспечивая понимание значимости физических упражнений для благоприятного протекания до и послеродового периода.

Практическая часть методико-практических занятий связана с проведением тестирования статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, подвижности тазобедренных суставов; измерением кожно-жировой складки и определением индекса Кетле; исследованием уровня личностной тревожности, выявлением и оценкой тяжести тревоги и депрессии; изучением состояния респираторной системы; изучением и освоением комплексов физических упражнений, позитивного воздействия на репродуктивное здоровье соответственно фазам беременности и в послеродовом периоде для профилактики возможных осложнений; с использованием метода Су-Джок терапии для снижения болевых ощущений во время менструальной фазы цикла. В конце каждого учебного года на методико-практических занятиях проводились заседания «круглого стола», на которых обсуждались результаты проведенных тестирований, и студентки, в случае необходимости, получали рекомендации по коррекции выявленных отклонений, а также оценивались полученные знания и умения.

В учебно-тренировочных занятиях на организационно-деятельностном этапе использовалась дозированная ходьба с восхождением (от 5 до 15 градусов), бег, способствующие, помимо развития выносливости, усилению деятельности мышц, связанных с тазобедренными суставами и улучшению кровообращения в органах малого таза, а также профилактике послеродовых осложнений (варикозное расширение вен, тромбофлебит); комплексы физических упражнений с учётом анатомо-физиологических особенностей женского организма, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, тазового дна, увеличение подвижности тазобедренных суставов; комплексы локальной силовой под-

готовки (на тренажерах и со свободными отягощениями) для развития силы, необходимой в бытовой и будущей родовой деятельности.

На контрольно-прогностическом этапе проводился контроль полученных знаний и умений по использованию средств физической культуры в профилактике возможных осложнений; прогноз состояния репродуктивного здоровья для осуществления своевременной коррекции имеющихся нарушений. Выявленная степень нарушения репродуктивного здоровья по скрининговой системе оценки, предусматривала назначение разработанных нами рекомендаций и при необходимости консультации врача. При низкой степени нарушения и благоприятном прогнозе студенткам рекомендовалось активизировать внимание на ведении здорового образа жизни. При средней и высокой степени нарушения и неблагоприятном прогнозе студенток направляли на консультацию к врачу, а также акцентировали внимание на снижении и устранении социокультурных факторов риска: отказа от вредных привычек, увеличение двигательной активности с использованием специально-направленных физических (корректирующих) упражнений.

В результате проведенного исследования были получены данные, свидетельствующие о том, что опытно-экспериментальная работа, направленная на профилактику нарушения репродуктивного здоровья в процессе физического воспитания, способствовала достоверному ($P < 0,05 - 0,001$) увеличению показателей статической выносливости мышц спины, брюшного пресса и подвижности тазобедренных суставов. Кроме того, использование целенаправленных занятий физической культурой, освоение метода Су-Джок терапии способствовали нормализации и снижению болевого синдрома во время менструальной фазы цикла, уменьшению числа обострений гинекологических воспалительных процессов у 15% студенток экспериментальной группы, подтвержденных заключением врача студенческой поликлиники после повторного обращения. Анализ результатов физического развития студенток в экспериментальной и контрольной группах за период опытно-экспериментальной работы не выявил достоверных различий в

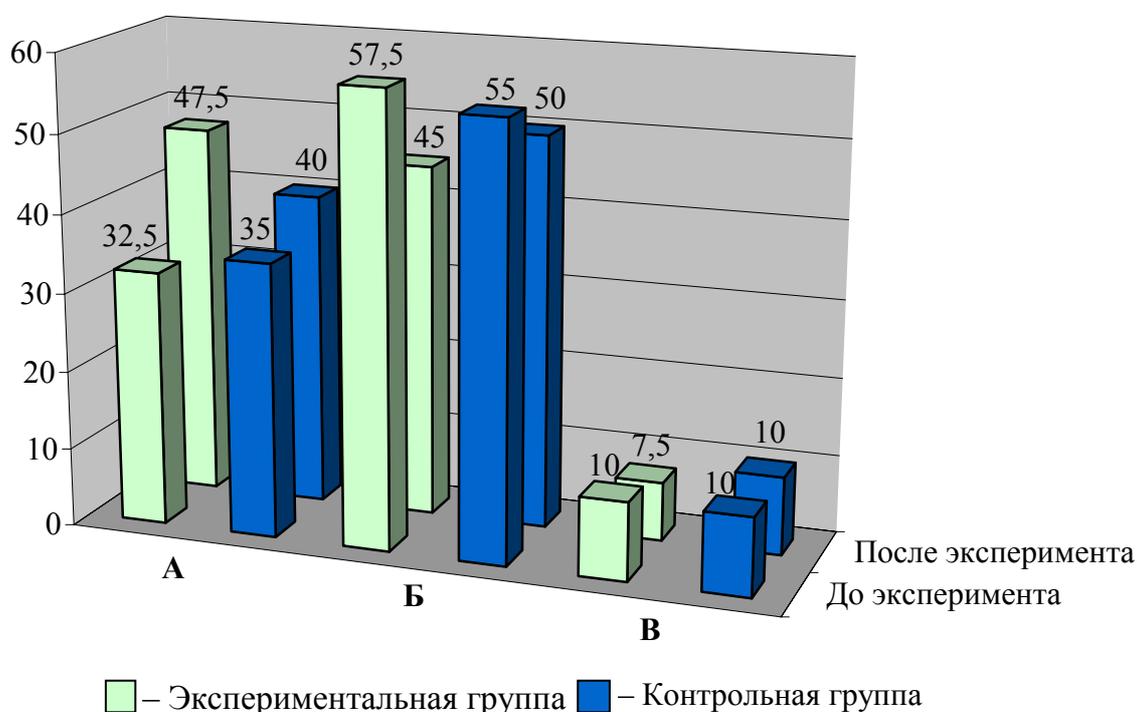
показателях роста, веса и соответственно индекса Кетле. Вместе с тем достоверно ($P < 0,05$) увеличилась окружность грудной клетки у студенток экспериментальной группы, что свидетельствует об улучшении гармоничности их развития. Отмечается достоверное ($P < 0,05$) увеличение экскурсии грудной клетки. Данный показатель имеет особое значение, так как у женщины во второй половине беременности диафрагма поднимается высоко, экскурсия грудной клетки становится меньше, вследствие чего устанавливается преимущественно грудной тип дыхания с малой легочной вентиляцией. В контрольной группе существенных изменений рассматриваемых показателей не выявлено.

Улучшились показатели сердечно-сосудистой системы: отмечается достоверное ($P < 0,001$) повышение физической работоспособности, возросли аэробные возможности, исходя из достоверного ($P < 0,05$) увеличения МПК относительного. Выявлено снижение частоты сердечных сокращений при стандартной нагрузке (степ-тест), что указывает на повышение адаптации занимающихся. Кроме того, улучшились показатели внешнего дыхания у студенток экспериментальной группы. Достоверно ($P < 0,05-0,01$) увеличились значения должной жизненной емкости легких и жизненного индекса, повысилась устойчивость организма студенток к гипоксии, что подтверждается достоверными ($P < 0,001$) результатами проб Штанге и Генчи. Возросли показатели, свидетельствующие об улучшении физической подготовленности. Так, достоверно ($P < 0,001$) увеличилась выносливость по тесту Купера, и возросли скоростно-силовые способности студенток. Повысилась психоэмоциональная устойчивость за счет снижения симптомов тревоги и депрессии у 15% студенток и показателей уровня личностной тревожности у 20%. При этом в контрольной группе отмечается лишь незначительное улучшение исследуемых показателей.

Оценка знаний и умений, проведенная по адаптированной модульно-рейтинговой системе, была достаточно высокой, так как индивидуальный рейтинг студенток экспериментальной группы составлял не менее 80% в течение всего пе-

риода обучения, что свидетельствует о повышении информированности девушек по вопросам охраны репродуктивного здоровья и использования средства физической культуры в профилактике его нарушения.

Снижение степени нарушения репродуктивного здоровья у 17,5% студенток в экспериментальной группе свидетельствует об улучшении социально-биологических, социально-гигиенических «факторов условий жизни», а также о нормализации овариально-менструального цикла и уменьшении числа обострений гинекологической и экстрагенитальной патологии за период опытно-экспериментальной работы (рис. 1).



А - низкая степень; Б – средняя степень; В – высокая степень.

Рис.1 Изменение степени нарушения репродуктивного здоровья студенток (%)

Проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы**:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в первые десятилетия нового века в активную фазу репродукции вступает популяция женщин,

имеющая серьезные проблемы с репродуктивным здоровьем. Изучение состояния репродуктивного здоровья на современном этапе выходит за рамки интересов только акушеров и гинекологов. Его охрана становится междисциплинарной задачей, в решении которой должны участвовать не только врачи, но и педагоги, психологи, социальные работники.

2. Результаты собственных наблюдений позволили выявить негативные тенденции в показателях, характеризующих репродуктивное здоровье. Одной из причин сложившейся ситуации является образ жизни с недостаточной физической активностью и низким уровнем профилактических знаний в этой области. Вместе с тем в высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» не предусматривает проведение занятий со студентками с позиции профилактики нарушения репродуктивного здоровья.

3. Разработанная и экспериментально проверенная физкультурно-образовательная технология, включающая: своевременную диагностику состояния репродуктивного здоровья; педагогическую деятельность по формированию у студенток мотивационных установок на здоровый образ жизни, создание семьи и рождение детей; введение в методико-практический подраздел программы теоретического материала по охране репродуктивного здоровья; использование потенциала специфических средств и методов физической культуры для совершенствования всех систем организма, в том числе и репродуктивной, в целом повышает физическую работоспособность, подготовленность, улучшает психоэмоциональное состояние, оказывает позитивное действие на репродуктивное здоровье.

4. Модифицированная скрининговая система оценки позволяет преподавателям в процессе физического воспитания в вузе осуществлять прогноз состояния репродуктивного здоровья студенток, получать объективную информацию о степени его нарушения для своевременной профилактики и коррекции средствами физической культуры.

5. Оценку полученных знаний и умений целенаправленного использования средств физической культуры в профилактике нарушения репродуктивного здоровья студенток рекомендуется проводить по адаптированной модульно-рейтинговой системе, позволяющей выявить индивидуальный рейтинг в любой период обучения.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

в рецензируемых изданиях:

1. Шевелева, И.Н. Концептуальная модель программы первичной психофизической профилактики сердечно-сосудистых и других неспецифических заболеваний в структуре медико-педагогической помощи студентам / И.Н. Шевелева, Ж.Б. Сафонова, Т.В. Колтошова, О.А. Мельникова, В.Н. Яковлев, И.А. Братишко // Омский научный вестник, 2003. № 1(22). С. 159 - 161 (авторских 1 стр.).

2. Шевелева, И.Н. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья студенток средствами физической культуры / И.Н. Шевелева, Ж.Б.Сафонова // Теория и практика физической культуры, 2007. №1. С. 17-18 (авторских 1стр.).

3. Шевелева, И.Н. Роль физической культуры в формировании репродуктивного здоровья / И.Н. Шевелева // Омский научный вестник, 2007. № 1 (51). С. 162-164.

в нерцензируемых изданиях:

4. Шевелева, И.Н. К вопросу о состоянии физической работоспособности студенток специальной медицинской группы / И.Н. Шевелева // Организация и содержание физического воспитания в ВУЗе: межвузовская науч.- практ. конф. – Омск: Изд-во ОГИС, 2003. С. 101-103.

5. Шевелева, И.Н. Оптимальный уровень двигательной активности - необходимое условие профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток / И.Н. Шевелева, Е.Н. Нестерова, Е.В. Герман, Н.Ф. Вершинина //Актуальные проблемы современной науки: Сб. науч. ст. V междунар. конф. молодых ученых и студентов. – Самара: Изд-во СГТУ, 2004. С. 80-85 (авторских 2стр.).

6. Шевелева, И.Н. Функциональное состояние вегетативной нервной системы у студенток с факторами риска нарушения репродуктивного здоровья / И.Н. Шевелева, В.А. Козырева // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи: Матер. междунар. науч.-практ. конф. – Шуя: Изд-во ШГПУ, 2004. С. 257-259 (авторских 2стр.).

7. Шевелева, И.Н. К вопросу о состоянии репродуктивного здоровья студенток специальной медицинской группы / И.Н. Шевелева // VII междунар. науч.-практ. конф. / Актуальные вопросы безопасности здоровья при занятиях спортом и физической культурой. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2004. С. 228-231.

8. Шевелева, И.Н. Физическое воспитание – одно из средств профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток / И.Н Шевелева // Молодёжь, наука, творчество: Матер. межвуз. науч.- практ. конф. – Омск: Изд-во ОГИС, 2005. С. 231-233.

9. Шевелева, И.Н. Психоэмоциональное состояние студенток с нарушениями репродуктивного здоровья / И.Н. Шевелева, Ж.Б.Сафонова // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи сибирского региона: Матер. междунар. науч.- практ. конф. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2006. С. 125-126. (авторских 1стр.).

10. Шевелева, И.Н. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) / И.Н. Шевелева, Ж.Б. Сафонова, О.А Мельникова, Т.В. Колтошова, Г.А. Петрова // Учебное пособие. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2007. 60с (авторских 10 стр.).

11. Шевелева, И.Н. Использование средств физической культуры для снижения степени нарушения репродуктивного здоровья у студенток / И.Н. Шевелева // Спортивно-ориентированная система физического воспитания – новая педагогическая технология XXI века: Сб. матер. всеросс. науч.-практ. конф. – Пермь: Изд-во ПГПУ, 2007. С. 326-328.

12. Шевелева, И.Н. Использование специальных физических упражнений для профилактики нарушений репродуктивной функции/ И.Н. Шевелева // Методические указания. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2008. 23 с.