

ней сердца и сосудов в 2001г. — М.: Издательство НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМП, 2001. — С. 3—13.

3. *Гиляревский С. Р., Орлов В. А., Сычева Е. Ю.* // Российский кардиологический журнал. — 2002. — № 6. — С. 5.

4. *Грацианский Н. А.* // Кардиология. — 2000. — № 19. — С. 72—83.

5. Диагностика и лечение стабильной стенокардии. Российские рекомендации, второй пересмотр // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. — 2008. — № 7 (6). Приложение 4.

6. *Карпов Ю. А.* // Кардиология. — 2005. — № 9. — С. 4—10.

7. *Чазов Е. И.* // Клинические исследования лекарственных средств в России. — 2001. — № 1. — С. 2—4.

8. Collaborative meta-analysis of randomized trials of antiplatelet therapy for prevention of death, myocardial

infarction, and stroke in high risk patients. // *BMJ.* — 2002. — Vol. 324. — P. 71—86.

9. *Daemen J., Wenaweser P., Tsuchida K., et al.* // *Lancet.* — 2007. — Vol. 369. — P. 667—678.

10. *Sackett D. L., Haynes R. B.* // *ACP J Club.* — 1997. — Vol. 127. — P. 15—16.

11. *Serruys P. W.* // *J. Am. Coll. Cardiol.* — 2006. — Vol. 47. — P. 1754—1768.

Контактная информация:

Дронова Елена Петровна — к. м. н., заместитель главного врача по поликлиническому разделу работы Волгоградского областного клинического кардиологического центра, e-mail: dronova05@mail.ru

УДК 056.22 (378.4)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

И. А. Ушакова, В. Б. Мандриков

Кафедра физической культуры и здоровья ВолГМУ

Представлены данные исследований соматического здоровья и морфофункционального состояния иностранных студентов. Показана роль физической культуры в здоровьесберегающем обучении данного контингента.

Ключевые слова: иностранные студенты, состояние здоровья, адаптация, здоровьесберегающее обучение.

HEALTH MAINTENANCE AS A NECESSARY CONDITION FOR SUCCESSFUL PROFESSIONAL TRAINING OF FOREIGN MEDICAL STUDENTS

I. A. Ushakova, V. B. Mandrikov

Data of a research into somatic health and morphofunctional state of foreign students are presented. The role of physical training in health maintaining training of this contingent is shown.

Key words: foreign students, a state of health, adaptation, health maintaining training.

Особенности профессионального образования иностранных студентов-медиков в поликультурной среде российского вуза выявляются при решении задач формирования профессиональной компетенции, методологических подходов и образовательных технологий для данного контингента [4, 6].

Специфика обучения в медицинском вузе, которая часто приводит к значительному физическому, психическому напряжению и перенапряжению, неоднократно отмечалась многими авторами [3, 5]. Профессиональное обучение зарубежных студентов, кроме того, характеризуется напряжением механизмов адаптации, дестабилизацией физиологических функций и повышенным уровнем заболеваний, особенно на первом этапе пребывания в инонациональной среде. По данным научных исследований, более чем у 20 % учащихся имеются серьезные проблемы адаптации к новым условиям обучения [1, 2]. Указанные причины определяют всё возрастающий интерес к поиску конк-

ретных путей по повышению эффективности сложного комплексного процесса адаптации иностранных граждан к образовательной среде российского вуза.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Эксплицировать роль физической культуры в здоровьесберегающем обучении иностранных студентов-медиков.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Обследовано 1277 иностранных студентов в возрасте 17—23 лет за период 2003—2009 гг. Состояние здоровья и физическое развитие изучалось по данным углубленного медицинского обследования, ежегодно проводимом в здравпункте университета. Морфофункциональное состояние опорно-двигательного аппарата исследовалось по данным компьютерного планшетного сканирования стоп (проф. К. В. Гавриков,

проф. В. Б. Мандриков, к. м. н. А. И. Перепелкин и др., 2006; патент на изобретение № 2253363). Физическая подготовленность определялась по тестам в соответствии с Государственной программой для медицинских и фармацевтических вузов (1997).

Психофизиологическое состояние студентов оценивалось по специализированной компьютерной психодиагностической программе «Око», состоящей из пяти блоков: I блок — тест «САН» (самочувствие, активность, настроение, желание работать); II блок — тест «Ситуационная тревожность»; III блок — тест «Цветовая психодиагностика»; IV блок — тест «Реакция на движущийся объект»; V блок — тест «Диагностика функционального состояния центральной нервной системы».

Оценка качества жизни иностранных студентов проводилась по составленной нами анкете, в которой рассматривались аспекты адаптации к климатогеографическим условиям проживания и продуктам питания, трудности в процессе взаимоотношений с преподавателями, одноклассниками и окружающими людьми. Определялись ценностные ориентации и мотивации иностранных студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также влияние занятий в группах спортивного совершенствования на академическую успеваемость зарубежных учащихся.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Ежегодно в Волгоградский государственный медицинский университет поступают от 25 до 37 % иностранных студентов, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья. Среди них заболевания: органов кровообращения (от 20,5 до 32,5 %); опорно-двигательного аппарата (от 13,8 до 27,9 %); органов зрения (от 25,5 до 51,3 %); состояние гипотрофии (от 2,2 до 7,1 %).

При проведении компьютерного планшетного сканирования стоп было выявлено, что 75 % иностранных юношей и 73,9 % девушек имеют отклонения от физиолого-анатомической нормы.

Проведенные исследования выявили, что зарубежные учащиеся, как юноши, так и девушки, по всем исследуемым параметрам физического развития (длина и масса тела, окружность грудной клетки, индекс Кетле, кистевая и становаая динамометрия, статическая выносливость, проба Ромберга) имели более низкие значения в сравнении с российскими сверстниками. Иностранные учащиеся также уступали российским в показателях функционального состояния, которое оценивалось по параметрам: жизненная емкость легких, жизненный индекс, проба Генчи, частота сердечных сокращений в покое.

Результаты тестирования исходного уровня физической подготовленности 98 студентов по основным физическим качествам (быстрота, сила, гибкость, скоростная выносливость) выявили, что у 78 % зарубежных студентов-первокурсников тес-

тируемые показатели оценены на «неудовлетворительно» и ниже.

Вместе с тем отмечается положительная динамика основных морфофункциональных характеристик и физической подготовленности зарубежных студентов за трехлетний период обязательных и внеучебных занятий физической культурой, а также снижение обращений иностранных учащихся с острыми респираторными заболеваниями на 13 %.

На начальном этапе обучения иностранные студенты по всем параметрам теста «САН» имели оценки выше 4 баллов (по 5-балльной системе). Вместе с тем высокий уровень ситуационной тревожности был зарегистрирован у 16,3 % зарубежных учащихся. Отмечены психический дискомфорт, неуравновешенность, признаки переутомления, непродуктивное эмоциональное напряжение у 89 %. Только 8 % студентов имели высокую точность двигательных реакций и уравновешенность процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. У 56 % исследуемых диагностика состояния ЦНС свидетельствовала о низком уровне ее функционирования.

Нами установлено, что за семь лет обучения в вузе у иностранных студентов, постоянно занимавшихся в оздоровительных группах, активно принимавших участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, повысились оценки самочувствия, настроения и желания работать. Значительно уменьшилось количество учащихся с высоким уровнем ситуационной тревожности. На 66 % сократилось число зарубежных учащихся с психическим дискомфортом, признаками переутомления, неуравновешенностью, непродуктивным эмоциональным напряжением. Высокий уровень функционального состояния ЦНС зарегистрирован на выпускном курсе у 80 % студентов, что больше на 69 %, чем у студентов подготовительного отделения. У шестикурсников было отмечено меньшее время реакции на предъявляемый стимул.

В результате исследований по изучению академической успеваемости зарубежных учащихся было установлено, что юноши-спортсмены из Малайзии имели более высокий балл академической успеваемости по сравнению со студентами, которые не занимались в группах спортивного совершенствования на протяжении всего периода обучения в вузе ($4,3 \pm 0,16$ и $4,08 \pm 0,11$ соответственно). У девушек-спортсменок средний балл академической успеваемости был несколько ниже, чем у девушек, не занимающихся спортом, той же группы ($4,78 \pm 0,14$ и $4,87 \pm 0,11$ соответственно). Наивысший балл по предмету «Русский язык» на экзаменах VIII семестра имели юноши и девушки из Малайзии, которые на протяжении всего периода обучения в вузе занимались в группах спортивного совершенствования ($4,5 \pm 0,15$ и 5 ± 0 соответственно).

Данные анкетирования подтвердили, что процесс адаптации иностранных студентов к пребыванию в международной среде затруднен следующими факторами:

1. Качество питания.
2. Лингвистические проблемы.
3. Наличие напряженности в общении с преподавателями.
4. Проблемы общения с русскоязычным населением.

Многолетняя практика работы с иностранными студентами позволила отметить, что особенностью проведения учебных занятий по физической культуре с данным контингентом является образовательная направленность уроков. Востребованными для иностранных юношей и девушек являются знания о своем организме и физическом состоянии, различных его параметрах: о состоянии здоровья, физической подготовленности, телосложении, о различных средствах воздействия на них, методике использования этих средств, о здоровом образе жизни, его компонентах и т. д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кафедра физической культуры Волгоградского государственного медицинского университета подготовила рабочую программу, в которую внесены научно обоснованные изменения и дополнения в формы организации, содержание учебного материала, подведение итогов его освоения с учетом национальных, регионально-территориальных, климатических, социальных, материально-технических условий, особенностей профессиональной подготовки зарубежных студентов, наличия и квалификации педагогических кадров.

Результаты более чем 12-летних комплексных исследований с учетом педагогического, физиологического, медико-биологического и социологического аспектов позволили выделить основные системообразующие факторы адаптации иностранных студентов-медиков: регулярный углубленный медицинский осмотр, в целях определения состояния здоровья; компьютерная психодиагностика; педагогическое тестирование для определения физической подготовленности, работоспособности, физической активности; анкетирование, для определения качества жизни. На основании результатов исследования определен подбор адекватных средств здоровьесбережения:

1. Разработка основных форм организации физической культуры в вузе для иностранных студентов.
2. Внедрение технологий спортивной тренировки в физическую культуру иностранных студентов.
3. Использование вспомогательных оздоровительных средств физической культуры в различных формах занятий.

4. Выделение профессионально ориентированных видов спорта для адаптации иностранных студентов к будущей профессиональной деятельности.

5. Усиление акцента на формирование физической культуры личности иностранных студентов.

6. Усиление интегративных связей между структурными подразделениями вуза в решении задач успешного профессионального обучения иностранных студентов.

7. Реализация мониторинга эффективности физической культуры иностранных студентов.

Таким образом, физическая культура в вузе для иностранных студентов формирует основу здорового образа жизни и направляет личность на сознательное стремление к пополнению и обновлению знаний о здоровье, способах его сохранения и укрепления, использование полученных знаний о здоровьесбережении в конкретных ситуациях, практическую реализацию умений в профессиональной деятельности. Внеаудиторная работа по физической культуре является средством создания культурно-оздоровительного пространства, позволяющего иностранному студенту самоопределиться, самореализоваться, принять физическую культуру как личную ценность, осознать ответственность за собственное здоровье, его сохранность в процессе будущей профессиональной деятельности и умение внедрить эти навыки в работу с будущими пациентами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петров В. И., Латышевская Н. И. Образ жизни студентов-медиков как фактор риска здоровью / Тез. Междунар. науч.-практ. конф. — М., 1999. — С. 10.
2. Севрюкова Г. А. Психофизиологические критерии адаптации зарубежных студентов к условиям обучения и проживания в России: Автореф. дис. ... канд. биол. наук, 2000. — 24 с.
3. Толстова Т. И. Морфофункциональное состояние студентов-медиков на пороге XXI века: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. — Рязань, 2000. — 21 с.
4. Фомина Т. К. Иностранные студенты в медицинском вузе России: интериоризация профессиональных ценностей: Автореф. дис. ... доктора соц. наук, 2008. — 47 с.
5. Benitez C., Quintero J., Torres R. // Rev Med Chil. — 2001. — Vol. 129 (2). — P. 173—178.
6. Losh D. P., Mauksch L. B., Arnold R. W., et al. // Acad Med. — 2005. — Vol. 80 (2). — P. 118—124.

Контактная информация:

Ушакова Ирина Анатольевна — к. б. н., старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья ВолГМУ, тел.: (8442) 97-53-44