

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Бальсевич, В. К.* Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, А. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 5. — С. 19–22.
2. *Шевчук, В. П.* Проба Генчи, как оценка уровня функционального состояния дыхательной системы / В. П. Шевчук // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. XII Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых: в 8 т. / А. Н. Лызикив [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2020. — Т. 7. — С. 55–57.
3. *Новик, Г. В.* Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. пособие: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. — Гомель: ГомГМУ, 2019. — Ч. 2. — С. 28–30.

**УДК 616.81-057.875**

**ЗАБОЛЕВАНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ  
ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Ячник И. В., Михлай Е. А., Новик В. С.*

**Научные руководители: к.п.н., доцент Г. В. Новик; С. А. Хорошко**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

***Введение***

Состояние здоровья студентов ухудшается с каждым годом. Нерациональный образ жизни, постоянный психоэмоциональный стресс и другие факторы способствуют развитию заболеваний центральной нервной системы. Поэтому крайне важна задача укрепления здоровья студенческой молодежи через занятия физическими упражнениями. Физическое воспитание призвано укрепить здоровье студентов, способствовать сбалансированному развитию их личности, подготовить к дальнейшей трудовой деятельности [1].

***Цель***

Выявить количество студентов 1–4 курсов ГомГМУ с заболеваниями центральной нервной системой, по заключению врача (справок ВКК).

***Материал и методы исследования***

Анализ научно-методической литературы, анализ справок ВКК студентов 1–4 курсов, метод математической обработки полученных результатов.

***Результаты исследования и их обсуждение***

По результатам анализа справок ВКК, медицинского заключения врача в 2020–2021 учебном году в Гомельском государственном медицинском университете на 1 курсе из 492 студентов заболевания центральной нервной системы (ЦНС) выявлены у 11 чел. (2,2 %). Из них в подготовительной группе находится 7 чел. (1,42 %), в специально-медицинской группе — 1 чел. (0,2 %), в группе ЛФК — 2 чел. (0,4 %) и полностью освобожденных от занятий физической культуры — 1 чел. (0,2 %).

На 2 курсе заболевания ЦНС наблюдается у 20 (4,17 %) студентов. В подготовительной группе — 13 чел. (2,71 %), в специально-медицинской группе — 5 чел. (1,04 %), в группе ЛФК — 0 чел. и полностью освобожденных от занятий физической культуры — 2 чел. (0,41 %).

На 3 курсе заболевание ЦНС имеют 19 чел. (3,89 %), из них 13 (2,66 %) студентов подготовительной группы, 6 чел. (1,22 %) специально-медицинской группы, в группе ЛФК и полностью освобожденных от занятий физической культуры таких заболеваний нет.

На 4 курсе заболевание ЦНС имеют 16 чел. (3,25 %), из них 8 (1,62 %) студентов подготовительной группы, 6 чел. (1,21 %) специально-медицинской группы, 1 студент (0,2 %) группы ЛФК и 1 чел. (0,2 %) полностью освобожден от занятий физической культуры [2]. Результаты представлены на рисунке 1.

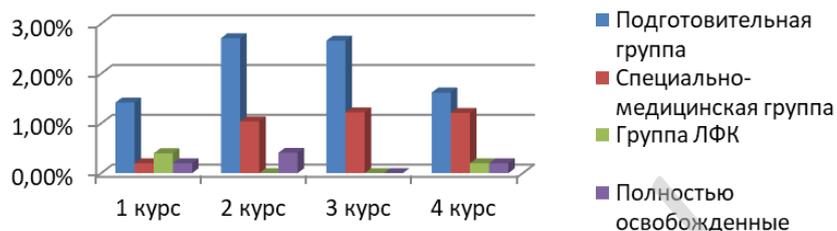


Рисунок 1 — Количество студентов с заболеваниями ЦНС

Это является основанием для подбора индивидуальных физических нагрузок, которые в свою очередь оказывают благоприятное воздействие на организм при данных патологиях.

Физические упражнения по-разному влияют на ЦНС. При выполнении упражнений человек достигает большей точности, координации и быстроты движений. Усиливаются нервные процессы в коре головного мозга. Также за счёт тренировок ЦНС становится более пластичной, то есть способна приспосабливаться к новым видам и темпам работы. Упражнения способствуют уменьшению торможения или застойного возбуждения, вызванных травмой или оперативным вмешательством и усугубляемых последующей иммобилизацией. Так же активизируется поступление в различные «этажи» нервной системы сигналов о морфологических дефектах и нарушениях, произошедших в двигательной функции. Обучение «технике» движения способствует формированию и последующей автоматизации компенсации как нового двигательного акта, а затем навыка. Физические упражнения нормализуют деятельность различных органов и систем [3].

Таким образом, можно выделить основные задачи физических нагрузок при заболеваниях нервной системы. К ним следует отнести: улучшение легочной вентиляции и кровообращения, улучшение проведения двигательных и чувствительных импульсов, предупреждение развития контрактур в суставах конечностей и трофических нарушений, растяжение спастических мышц, устранение контрактур при их возникновении, укрепление мышечного корсета позвоночника, улучшение координации, формирование нормального двигательного стереотипа, восстановление функции позвоночника как органа опоры и движения, развитие компенсаторных двигательных навыков, адаптация больных к трудовым навыкам и бытовым нагрузкам.

### Выводы

По результатам исследования у 3,38 % студентов 1–4 курсов ГомГМУ имеются заболевания центральной нервной системы.

Физические упражнения являются составной частью профилактики и лечения заболеваний ЦНС. Они оказывают положительное влияние на организм за счёт напряжения различных групп мышц, развития мелкой моторики, координации движений. Огромное значение имеет то, что во время занятий физическими упражнениями происходит эмоциональный подъем, что, в свою очередь, ведёт к укреплению и развитию нервной системы и организма в целом.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич; под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Новик, Г. В. Анализ диспансерного учета студентов ГомГМУ / Г. В. Новик, С. А. Хорошко // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. XI науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 2015 г. — Гомель: УО «ГУ им. Ф. Скорины», 2015. — С. 139–141.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю. И. Евсеев. — Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.