

ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА И СПОСОБЫ ЕГО КОРРЕКЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соснин В.П.

Рубцовский индустриальный институт (филиал) ГБОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, Рубцовск, Россия (658207, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Тракторная, д. 2/6), e-mail: e-sosnina@mail.ru

В статье представлен анализ литературных данных о состоянии здоровья современного студента за последние 20 лет, согласно которым в условиях современного высшего образования отмечается негативная динамика роста числа студентов с функциональными отклонениями, развитием хронической патологии, появлением вредных привычек. Исследования в научных изданиях свидетельствуют о том, что в большинстве случаев изменения в состоянии здоровья обучающихся вузов обусловлены нерациональной организацией режима дня, пренебрежением двигательной активностью, отсутствием знаний об здоровьесберегающем стиле поведения. Авторы исследований отмечают бесспорную положительную роль в формировании культуры и здоровья студентов занятий физической культурой и спортом. Ряд авторов предлагают разнообразные способы и средства по повышению эффективности занятий физической культурой среди студентов. Предложен ряд способов по коррекции здоровья студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Анализ научной литературы также позволил выявить наиболее существенные проблемы в системе физического воспитания студентов, направленного на сохранение и укрепление их здоровья.

Ключевые слова: здоровье студента, физическая культура

FEATURES OF THE HEALTH STATUS OF A MODERN STUDENT AND THE METHODS OF ITS CORRECTION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Sosnin V.P.

Rubtsovsk Industrial Institute (branch of Altai State Technical University named after I.I. Polzunov)), e-mail: e-sosnina@mail.ru

The article presents the analysis of literature data on the health status of a modern student for the last 20 years, according to which in the conditions of modern higher education is marked negative growth dynamics of the number of students with functional disabilities, and the development of chronic diseases, the emergence of bad habits. Research in scientific journals show that in most cases changes in the health status of students of Universities due to the irrational organization, the neglect of physical activity, lack of knowledge about *zdorovesberegayuschie* behaviours. the authors of the studies report an indisputable positive role in shaping the culture and health of students of physical culture and sports. A number of authors suggest various ways and means to improve the effectiveness of physical activity among students. Proposed a number of methods for correction of the health of students involved in special medical groups. Analysis of scientific literature also helped to identify the most significant problems in the system of physical education of students, aimed at preservation and strengthening of their health.

Keywords: the health of the student, physical education

В последние десятилетия в современной педагогике центральной идеей является ценность любой человеческой личности во всей широте ее физических, психических и духовных возможностей и ограничений. В связи с этим актуальной становится задача более глубокого раскрытия потенциальных возможностей человека, что неосуществимо без обеспечения всей полноты его здоровья как основополагающего фактора полноценной жизни, высокого творческого потенциала и работоспособности [16]. До некоторых пор единственной целью прогрессивного обучения считалось повышение успеваемости студента, развитие интеллектуальных способностей, приобретение профессиональных навыков, что

зачастую осуществляется ценой его здоровья [8]. Важно отметить, что в вузы поступают подростки, уже имеющие внушительный багаж функциональных отклонений и хронических заболеваний, приобретенных в общеобразовательных учреждениях [4].

Цель исследования – провести анализ современной научной литературы по вопросам состояния здоровья современного студента и его коррекции средствами физической культуры вуза.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось путем анализа публикаций периодических научных изданий за последние 20 лет по педагогическим и медицинским наукам.

Результаты исследования и их обсуждение

Студенты являются одной из представительных групп молодежи страны. В последние годы существенно увеличилось число высших учебных заведений, а количество студентов сегодня превышает 10 млн человек [11]. С медико-биологической точки зрения студенты относятся в большинстве случаев к подросткам в стадии социального созревания, что требует должного внимания как со стороны администрации вузов, так и исследователей к здоровью этой категории населения [15, 18].

По мнению Л.В. Голикова [11], социально-гигиенические, медико-биологические, экологические и психологические факторы могут приводить к развитию заболеваний и морфофункциональных расстройств, ограничивающих профессиональную пригодность, снижающих годность юношей к прохождению воинской службы, а также снижающих качество жизни подростков. Показано, что основной вклад в структуру функциональных отклонений вносят отклонения в деятельности системы кровообращения (382,1‰), нервной системы (211,4 ‰), органа зрения (168,1‰). Среди этой категории населения неуклонно растет заболеваемость и инвалидность, остается высоким уровень смертности [3]. Среди хронических заболеваний первое ранговое место прочно занимают болезни пищеварительной системы (277,8‰). На втором месте находятся заболевания органа зрения (97,2‰).

Показано, что к концу обучения в вузе наблюдается тенденция к росту хронических заболеваний. В научных работах отмечается, что количество студентов специальной медицинской группы увеличивается с 10 до 20–25%, в некоторых вузах достигает 40% [1, 3, 5, 8]. Ко второму курсу количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому — на 43%. По данным М. Ю. Абросимова [1], четверть студентов переходит в более низкую медицинскую группу.

В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, которые

способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего нервной и сердечно-сосудистой систем.

Исследованиями установлена ведущая роль поведения в сохранении здоровья и формировании различных патологических состояний [1, 19, 20]. Факторами риска для здоровья являются вредные привычки – табакокурение, употребление психоактивных веществ, алкоголя, Интернет-зависимость, злоупотребление мобильными телефонами. Так, использование последних, по данным ряда исследователей в Европе, является причиной массовой бессонницы у подростков, достигающей 10–30%. Доказано, что использование мобильных телефонов и компьютеров оказывает негативное влияние на здоровье их владельцев, предъявляющих жалобы на головные боли, повышенную слабость, утомляемость, раздражительность, имеющих низкую сопротивляемость организма. В процессе интенсивной умственной работы во время экзамена у 60% студентов возникает напряжение механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы, 30% студентов жалуются на учащенное сердцебиение перед экзаменами, у 20% студентов в этих условиях отмечается неконтролируемая мышечная дрожь, каждый четвертый студент жалуется на нарушение сна в период сессии, а 5% студентов при подготовке к экзаменам беспокоят головные боли

В научной литературе отмечено, что около 19% студентов первого курса имеют невротические расстройства [20]. Оценивая распространенность пограничных нервно-психических заболеваний у студентов, отдельные авторы приводят цифру 56,6% [10, 17]. От 51 до 70,5% пациентов с невротическими заболеваниями — это лица в возрасте 19–25 лет. Е. Д. Красик с соавт. [17] провели анализ заболеваемости студентов в различных многопрофильных вузах. Ими установлено, что распространение пограничных нервно-психических расстройств на технических, медико-биологических, физико-математических и гуманитарных факультетах составило пропорцию 1:1,5:2:6. Различные авторы считают, что наибольший риск возникновения этих заболеваний в изучаемой студенческой популяции приходится на младшие курсы (1-й и 2-й), достигая максимума к 3-му курсу. Затем вероятность развития этой патологии снижается, становясь минимальной на 4-ом—6-ом курсах обучения. Причем в 46,6% случаев заболевание возникало во время экзаменационной сессии, так как она является пиком умственной перегрузки и сильной стрессовой ситуацией.

Общеизвестно, что чувствительным показателем состояния здоровья является физическое развитие, уровень которого тесно связан с социально-экономическими и гигиеническими условиями жизни [1, 2, 3, 4, 5]. Как известно, обучение в вузе сопряжено с необходимостью длительного сохранения положения сидя, которое формирует статическое

напряжение мышц спины («статический стресс») и снижает двигательную активность. Кроме того, в условиях гиподинамии формируются застойные процессы в системе кровообращения. С биомеханической точки зрения важным является отсутствие физической нагрузки на суставы нижних конечностей, в том числе суставы стоп, что приводит к нарушению формирования суставных поверхностей и их деформации. Н.Б. Мирская, А.Н. Коломенская и А.Д. Синякина [20] подчеркивают, что из всего комплекса факторов, влияющих на формирование костно-мышечной системы, особого рассмотрения требуют особенности двигательной активности. Авторы указывают на прямую зависимость между физическим воспитанием, уровнем двигательной активности и состоянием костно-мышечной системы и ухудшением таких показателей, как экскурсия грудной клетки, кистевая и станова́я динамометрия, жизненная емкость легких. Поступают в вуз до 38% учащихся с пониженным физическим развитием. Установлено, что неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению позных мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма. В динамике 30-летнего наблюдения за физическим развитием у современных студентов наблюдаются положительные сдвиги соматометрических показателей (роста, массы тела, окружности грудной клетки), в то время как жизненная емкость легких, сила сжатия кисти, станова́я сила, напротив, уменьшились по сравнению с аналогичными показателями у студентов предыдущих лет. У студентов, занимающихся спортом, в сравнении со студентами, ведущими малоподвижный образ жизни, отмечаются более высокие показатели физического здоровья.

В связи с этим, как отмечается во многочисленных научных публикациях, система высшего образования остается единственным социальным институтом и каналом, через который возможно целенаправленное профилактическое воздействие на каждого студента. Физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов. В этой связи огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами на кафедрах физического воспитания вузов, которые должны выпускать квалифицированных специалистов. В настоящее время в современной литературе приведены многочисленные методики повышения эффективности занятий физической культурой, как с помощью современных компьютерных технологий, так и специально разработанных педагогических систем с использованием приемов командных игр, гимнастических упражнений и т.п. Нужно отметить, что большинство авторов в своих публикациях акцентируют внимание на разработку личностно-ориентированных систем обучения физической культурой [18, 21, 22]. В научной литературе предложено ряд методик оздоровления студентов средствами физической культуры [18–26]. Особую роль в успешности физического воспитания авторы

статей отдают формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также формированию культуры здоровья у студентов, рассматривая ее в качестве одной из главных методических задач физического воспитания для решения проблемы профессионального становления студентов, что подразумевает формирование и развитие активности знаний, умений, способностей, готовность применить их на практике [17–23] . Тем не менее А.Э. Болотин, В.А.Чистяков [7] отмечают, что в настоящее время слабо изучены научно-теоретические подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов в вузах России. Это негативно сказывается на определении путей развития теории и практики физического воспитания студентов. Авторы статьи отмечают, что в настоящее время ведущие идеи науки в сфере физического воспитания студентов выглядят неопределенно. Так, например, весьма сложно понять, что делать на практике для реализации принципов целостности, системности физического воспитания студентов, структурирования педагогических процессов и др. Это негативно сказывается на совершенствовании процесса физического воспитания студентов в вузах России.

Заключение

Таким образом, установлено, что особенности состояния здоровья современного студента обусловлены в том числе и факторами вузовской среды, что в свою очередь ведет к повышенным умственным нагрузкам, дефициту времени на сон, прием пищи, отдых, двигательную активность. Физическая культура в вузе является одним из важных способов коррекции и управления здоровьем студента, что требует системного подхода к разработке и внедрению научно-теоретических основ по совершенствованию системы физического воспитания студентов.

Список литературы

1. Абросимова, М. Ю. Состояние здоровья и самосохранительное поведение молодежи (комплексное медико-социальное исследование по материалам Республики Татарстан) автореф. дис. . докт. мед. наук / М. Ю. Абросимова. — Казань, 2005. — 46
2. Агаджанян, Н. А. Проблема здоровья студентов и перспективы развития / Н. А. Агаджанян, В. В. Пономарев, Н. В. Ермакова // Образ жизни и здоровье студентов: материалы I Всерос. науч. конф., г.Москва, 21-23 ноября 1995 года М, Изд-во РУДН, 1995. — С. 5–9
3. Агарков В.И. Оценка популяционного здоровья студентов-первокурсников и пути ее предупреждения / В.И. Агарков, Г.К. Северин // Здоровье студентов: Сб. тезисов междунар. науч.-практ. конф., г. Москва, 17 ноября 1999 г. — М.: Изд-во РУДН, 1999. — С. 99–100.

4. Александрова И.Э., Степанова М.И., Седова А.С. Регламентация учебной нагрузки как фактор сохранения здоровья школьников // Российский педиатрический журнал. — 2009. — № 2. — С. 11–14.
5. Артеменков А.А. Изменения вегетативных функций у студентов при адаптации к умственным нагрузкам // Гиг. и сан. — 2007. — № 1. — С. 62–64.
6. Балицкая Е.П. Мотивация студентов к занятиям фитнесом в техническом университете // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — № 6. — 2013. — С. 3–6
7. Болотин А.Э., Чистяков В.А. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах // Вестник спортивной науки. — № 1. — 2014. — С. 3–5.
8. Болотов В.А., Сериков В.В. Размышления о педагогическом образовании // Педагогика. — 2007. — № 9. — С. 3–11.
9. Васильковская Ю.А. Особенности использования спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 10(68). — 2010. — С. 17–19.
10. Влияние умственных и психоэмоциональных нагрузок на кардиогемодинамические показатели абитуриентов / Э.С. Геворкян (и др.) // Гиг. и сан. — 2004. — № 3. — С. 67–71.
11. Голиков Л.В. Факторы, влияющие на укрепление и устойчивость здоровья студентов / Л.В. Голиков, Ю.Н. Комаров // Здоровье человека: Материалы III международного конгресса валеологов, Санкт-Петербург, 23-25 апреля 2002 г. — СПб., 2002. — С. 53–55.
12. Дорошенко В.В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов вузов на основе модульно-рейтингового обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 2 (72). — 2011. — С. 76–78
13. Зиннатнуров А.З., Панов И.Г. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Вестник Томского государственного университета. — № 1. — 2014. — С. 66–70.
14. Зарубина Н.В. Комплексный подход к выявлению и лечению пограничных нервно-психических расстройств // Материалы I Конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья. — М.: Издатель НИЦЗД РАМН, 2008. — С. 70–71.
15. Казин Э. М. Центры содействия укреплению здоровья обучающихся воспитанников образовательных учреждений / Э. М. Казин, Г. А. Кураев, Т. С. Панина, А. И. Федоров. — Новокузнецк: Изд-во ИПК, 2000. — 258 с.
16. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Белоногова Е. В. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации обучающихся и педагогов в образовательных учреждениях. Медико-

физиологические и психолого-педагогические основы мониторинга / Под ред. Э. М. Казина — Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2006.

17. Красик Е.Д. Нервно-психические заболевания студентов / Красик Е.Д., Положий Ю.С., Крюков Е.А. — Томск: Томск. ун-т, 1982.

18. Кряжевских Н.С., Капилевич Л.В. Применение терренкуров на занятиях по физическому воспитанию для групп отделения лечебной физической культуры. // Вестник Томского государственного университета. — № 379. — 2014. — С. 181–183

19. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в формировании здоровья студентов // Фундаментальные исследования. — № 11. — 2006.

20. Мирская Н.Б., Коломенская А.Н., Ляхович А.В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата // Вопросы современной педиатрии. — С. 384–385

21. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры личности обучающихся на основе принципов, обусловленных личностно-ориентированным подходом // Перспективы науки и образования. — № 2(8). — 2014. — С. 59–62

22. Петрова Г.С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. — № 2. — 2012. — С. 499–504

23. Правдов М.А., Айгубов Н.М. Влияние физкультурных занятий с использованием средств кикбоксинга на физическую подготовленность студентов вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 10(68). — 2010. — С. 76–78

24. Рыбина Л.Д., Исмиянов В.В. Эффективность внедрения нестандартного хоккея с мячом в учебно-тренировочный процесс физического воспитания студентов-сирот // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — № 12(94). — 2012. — С. 106–108

25. Ушаков В.В., Прыткова Е.Г. Эффективность факультативных занятий по физическому воспитанию студентов вузов технического профиля // Известия волгоградского государственного технического университета. — № 6(10). — 2009. — С. 162–164

26. Черенко В.А., Данилова Н.В. Рациональная методика применения упражнений различной направленности в процессе физического воспитания студентов вузов // Вестник спортивной науки. — № 1. — 2009. — С. 68–71

Рецензенты:

Крайник В.Л., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул;

Мацюра А.В., д.б.н., профессор, доцент ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул.