



Здоровьеформирующее направление как залог эффективности будущих специалистов

Егоров Д.Е., Кутергин Н.Б., Тарасенко А.А.

Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова

Аннотация: в представленном материале рассматриваются проблемы здоровья сбережения студенчества и направления по устранению данных проблем.

Ключевые слова: физическая нагрузка, резистентность, заболеваемость, здоровье.

Анотація: у представленому матеріалі розглядаються проблеми здоров'я заощадження студентства та напрямки щодо усунення даних проблем.

Ключові слова: фізичне навантаження, резистентність, захворюваність, здоров'я.

Abstract: the submission deals with the problems health savings of students and new directions for overcoming these problems.

Key words: physical activity, resistance, morbidity, health.

Проблема сохранения и совершенствования состояния здоровья студенчества как наиболее активной социальной группы и в перспективе, принимающей эстафету развития общества, приобретает в современных условиях особую остроту.

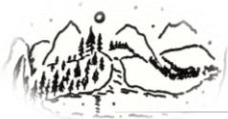
Одним из средств повышения состояния здоровья и резистентности к заболеваниям различной этиологии являются занятия различными видами спортивной деятельности, как в объеме времени, отведенного на дисциплину физическая культура, так и в виде самостоятельных занятий.

Оздоровительная направленность занятий физической культурой основана на модели построения учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья, развития и уровня физической подготовленности, соблюдение мер безопасности на практических занятиях. Сформированной мотивационной сферы к занятиям, так как именно недостаточно сформированная или отсутствующая мотивация снижает эффективность данных занятий, поэтому далее необходимо формирование мотивации к самостоятельным занятиям. Необходимо сформировать объем знаний в сфере физической культуры, которые помогают скорректировать уровень физической подготовленности и функциональное состояние организма, повысить резистентность организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, предупредить заболевания. Так как несформированная мотивационная сфера

снижает эффективность данных занятий, а иногда и отталкивает студентов от занятий различными видами спортивной деятельности.

В ходе опроса студентов I-IV курсов выяснилось, что 92% опрошенных знают о высокой оздоровительной эффективности занятий различными видами спортивной деятельности, но по заявлению студентов они перегружены учебной деятельностью. У 38 % опрошенных в силу загруженности нет возможности заниматься избранным видом спорта. 67% студентов не умеют правильно организовать свое время. Так на вопрос в какое время вы встаете утром в выходные дни, основное количество респондентов указало после 10 часов, в который час отходите ко сну, студенты в большинстве 42% указали в 1 ночи, 29 % в 12 часов, остальные респонденты ложатся спать до 12 часов. На подготовку к учебному дню тратят не менее 5 часов, причем основная часть времени приходится на диапазон после 12 часов. В этот диапазон времени входит выполнение заданий, изучение нормативной, методической и другой литературы, но 76% опрошенных используют для этого интернет ресурсы. Практически все из респондентов ищут готовые решения заданий, а не решают и или не исследуют первоисточники сами.

Следующим компонентом, отрицательно влияющим на состояние здоровья, является занятость студентов на вторичном рынке труда. 42% юношей и 34% девушек работают на различных предприятиях, в основном это сфера обслуживания (официанты, служба охраны,



билетеры и т.д.). Так же часть студентов заняты эпизодически, т.е. время от времени, в основном это неквалифицированный или малоквалифицированный труд, это земляные работы (копка ям, траншей и т.д.), строительные работы (отделочники, маляры и т.д.), разнорабочие.

В результате исследования коллектив авторов пришел к следующим выводам:

для наиболее эффективного формирования и укрепления состояния здоровья необходимо построение практических занятий с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности;

необходимо более рационально распределять и использовать свободное от учебной деятельности время;

соблюдение техники безопасности является неукоснительным условием при проведении практических занятий по физической культуре;

практические занятия с учетом индивидуальных особенностей предъявляют и повышенные требования к подготовке преподавателя к занятиям;

не целесообразно проводить одиночные занятия (2 академических часа в неделю), так как эффективность данных занятий достаточно спорно, многие авторы в своих исследованиях на данное обстоятельство указывают, что подтверждено собственными исследованиями.

Перечисленные выше условия будут способствовать не только формированию необходимых психофизических качеств, умений и навыков, но и способствовать сохранению и укреплению здоровья, предотвращению воздействия факторов трудовой деятельности (для студентов трудовой деятельностью является учебный процесс, изучение первоисточников, нормативной литературы и т.д.), снижению уровня травматизма, становлению будущего специалиста, формировать знания и умения управлять коллективом.

Современные реалии студенческой субкультуры способствуют формированию молодого человека, способного и пива выпить и энергетиками «заправиться», назойливая реклама просто толкает к данным действиям. Алкогольная зависимость у молодежи развивается гораздо быстрее, в сравнении с взрослыми людьми. В данном случае играет целый комплекс факторов, таких как интенсивно навязывающая алкогольный стиль жизни

реклама, неспособность противостоять психологическому утомлению, и поиск наиболее легких и быстрых способов релаксации и т.д.

Формирующийся организм молодых людей не в состоянии эффективно справиться с алкогольным, т.е. токсическим воздействием на нервную систему и начинает рушиться. Данная ситуация способствует развитию всевозможных заболеваний. Серьезные последствия алкоголь несет для умственного развития.

В процессе жизнедеятельности и учебной деятельности студенчества отрицательно воздействующий фактор выделить невозможно, так как воздействует целый комплекс факторов сразу или в различных последовательностях.

Анализируя данные статистики за период 2000 по 2012 [7,10,11] отмечается рост заболеваемости по всем группам заболеваний.

Так же негативно влияет на здоровье студентов совмещение учебы с трудовой деятельностью. Исследователи отмечают растущие число студентов вузов, занятых малоквалифицированным трудом, в том числе в ночное и вечернее время, и пришли к выводу о значительном нарушении режима дня работающих студентов [12].

Анализ состояния здоровья молодежи, получающей высшее образование и параллельно занятых в трудовой деятельности показал, что те, кто совмещает учебу с работой часто отмечают недостаток сна и времени на отдых. У занятых в трудовой деятельности студентов, по сравнению с неработающими студентами, отмечается больше хронических заболеваний.

Данная ситуация с состоянием здоровья свойственна не только современным условиям, так еще [6] и другие специалисты при определении состояния здоровья студентов выяснили, что уровень их здоровья значительно снизился, показатель заболеваемости растет с каждым годом. В списке, отражающем заболеваемость студентов, преобладают заболевания мочеполовой системы, сердечно-сосудистой, нервной. Уровень заболеваемости миопией в каждом вузе достигает от 17% до 23%.

При анализе данных Минздрава России и Госкомстата России с 2000г. по 2012 г. проявилась прогрессия уровня смертности по причине заболеваний системы кровообращения, отравлений и травм, болезней органов пищеварения, туберкулеза и других болезней.

Также при исследовании данных Российского статистического ежегодника 2013, выявилась негативная прогрессия числа



заболеваний по всем нозологическим группам, в том числе и системы кровообращения.

В современных условиях сердечно-сосудистые заболевания являются основным вопросом здравоохранения государств, особенно этот вопрос остро стоит в промышленно развитых державах. Данная проблема является одной из основных, поскольку жители характеризуются высокой заболеваемостью, смертностью и инвалидизацией трудоспособной части населения, что наносит социально-экономический ущерб [9].

Другие авторы [1] утверждают, что самая распространенная болезнь - это остеохондроз и сколиотическая болезнь.

Анализируя состояние здоровья студентов исследователи [8, 9] выявили, что уровень их здоровья снижается с каждым новым набором в вуз и регрессирует в дальнейшем в процессе обучения. Отмечается рост числа студентов, освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию и переведённых по врачебным показаниям в специальную медицинскую группу, в результате чего, уменьшается число студентов основного отделения.

При анализе динамики заболеваемости студентов, проведенного в 2004 году НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, было выявлено, ухудшение состояния здоровья студентов от младших курсов к старшим происходит за счет увеличения числа лиц с хроническими заболеваниями. Наиболее выражена данная ситуация для студенток, где неблагоприятные тенденции связаны с дефицитом ночного сна, длительной, порой в ущерб ночному сну продолжительностью самоподготовки, низким уровнем двигательной активности, нарушениями режима питания, занятостью на вторичном рынке труда, в основном в сфере обслуживания (официантки).

Приведенные данные совпадают с результатами исследований [2, 4] и др., которые в своих исследованиях указывают на малоподвижный образ жизни студенческой молодежи в силу загруженности учебной деятельностью, что снижает сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Данная ситуация приводит к росту из года в год росту числа студентов вузов, занимающихся в специальных учебных отделениях из-за ослабленного здоровья.

Еще одним из факторов негативно влияющим на состояние здоровья является

эмоциональное напряжение, возникающее в ответ на непривычную и сложную ситуацию, т.е. развивается стрессовое состояние. Данное состояние развивается в начале учебной деятельности в вузе, т.е. на первом курсе, или в сессионный период.

При обучении в вузе стрессорами для студентов выступают большая учебная и соответственно интеллектуальная нагрузка, хроническая нехватка времени, в том числе на отдых и сон, необходимость адаптации к новой по сравнению со школой организации учебной деятельности.

По данным различных авторов, занятия различными видами спортивной деятельности активизирует обмен веществ, исполняемое посредством нервной системы, сказываются на усилении регуляции функционирующих систем. Так при выполнении физических упражнений ускоряются реакции обмена веществ, которые зависят от активности фермента, катализирующего эти реакции, т.е. от активности и объема гормона, на поступление которых в кровь влияют внешние условия.

Физическая нагрузка способствует активизации ряда гормонов, в результате улучшается настроение, снимается напряжение [1].

Анализируя заболеваемость студентов за период с 2000 по 2015 г., (нозологические формы по отчетам о временной нетрудоспособности студентов БГТУ им. В.Г. Шухова, выявлено следующее.

Первое место по уровню заболеваемости среди студентов занимают заболевания респираторной системы: острый фарингит, ангина, острые респираторные инфекции, грипп и другие болезни верхних дыхательных путей, второе место - заболевания органов зрения. Далее болезни нервной системы. После них - болезни органов пищеварения, заболевания почек. И замыкают список заболевания сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем [7].

Авторы [2, 3] указывают, что за время обучения в вузе число студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья неуклонно прогрессирует причем основными заболеваниями выявлены заболевания органов зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы, возросло число студентов с аллергическими реакциями. Данную тенденцию увязывают с современными тенденциями в образе жизни, большой нагрузкой на зрительный аппарат, увлечением fast food, где применяются различные



усилители вкуса, ароматизаторы, разрыхлители и т.д. Анализируя данные специалистов медицины, диетологов и т.д. мы пришли к выводу об отрицательном воздействии современных тенденций в fast food, приводящих к ожирению и развитию аллергических реакций. Данная тенденция подтверждается положительной динамикой числа студентов с избыточной массой тела.

Занятия различными видами спортивной деятельности оказывают положительное влияние не только на потенциал здоровья в условиях других факторов сегодняшнего дня: окружающая среда, которая оказывает на уровень здоровья все более и более мощное отрицательное воздействие, но и способствует снижению психологического напряжения, нормализации веса, активации иммунной и гормональной системы.

Дальнейшие исследования будут направлены на поиск повышения эффективности занятий по дисциплине физическая культура.

Литература:

1. Константинов А.А. Спортивно-прикладные формы реабилитации патологии позвоночника/ Константинов А.А., Грищенко С.В., Майданюк А.А., Новикова Д.А., Царегородцев С.Ю. //Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока. Проблемы образования в области физической культуры: Мат. межрегиональной научной и научно-практической конф., посвященной 10-летию Дальневосточной Олимпийской академии и 100-летию системы высшего образования на Дальнем Востоке. – Хабаровск, 1999. –24—26 марта. –Часть II.
2. Крамской, С.И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Высшее образование в России. – М., 2014. – № 3. – С. 94 – 96.
3. Крамской, С.И. О Проблемы формирования здоровья студентов специального учебного отделения в современных экологических условиях /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Куликова И.В., Мусиков Г.В. //Вестник Черниговского национального педагогического университета им. Т.Г. Шевченко. Серия: Педагогические науки. Вып. 107. – Т.2 –Чернигов, 2013. –С. 240 – 243.
4. Крамской, С. И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов: учеб. пособие /С. И. Крамской, Зайцев В. П.; Манучарян С. В. под ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского. — Белгород: БГТУ, 2012. — 190 с
5. Кудрявцев А.В. Дефицит двигательной активности у студентов-математиков и средства его компенсации: Дис. канд. ...пед. наук. – Малаховка:МОГИФК, 1989. –257с.
6. Миронов Ф.С. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности молодежи //Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Мат. V межрегиональной методической конф., посвященной 30-летию Хабаровского государственного института физической культуры. – Хабаровск, 1997. –18—20 марта. –71с.
7. Молодежь в России. 2010: Стат. сб./ЮНИСЕФ, Росстат. М.: ИИЦ «Статистика России», 2010. – 166 с.
8. Николаева Д.А. Развитие общей выносливости с использованием ациклических физических упражнений у студенток с дисфункцией системы кровообращения: Автореф. Дис. .кан. пед. наук. —Омск, 1997.
9. Чароян О. Г. Норма здоровья: проблемы, подходы к их решению //Валеология. —1996. —№1. —С.51—53.
10. Ilitskaya A.S., Kozina Zh.L., Barybina L.N., Kolomiez N.A., Cieślicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława. Author's internet blog as information and communication technologies in the educational space within the physical education students. Physical education of students, 2014, vol.1, pp. 22-26. doi:10.6084/m9.figshare.903689
11. Kozina, Zh.L., Al-Ravashdeh, Abdel Baset, Kramskoy, S.I., Ilitskaya, A.S. (2015). Methodic of skills' formation of light athletics motor actions with the help of inter-disciplinary communications and informational technologies, worked out for senior form pupils. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport, 7, 17-24. doi:10.15561/18189172.2015.0703

Информация об авторах:

Егоров Дмитрий Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский государственный технологический университет м. В.Г. Шухова

Кутергин Николай Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский государственный технологический университет м. В.Г. Шухова

Тарасенко Александр А., кандидат педагогических наук, Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина

Поступила в редакцию 16.11.2016