

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Ковель С.Г., Халло Г.В., Герасимчик М.С.

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Укрепление здоровья, улучшение показателей физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи является актуальной проблемой, в связи с ухудшением состояния здоровья обучающихся.

На здоровье студентов во время обучения влияет множество различных факторов. Среди них: распорядок дня, режим труда и отдыха, питание, условия проживания, организация досуга, занятия физическими упражнениями и др.

Анализ состояния здоровья студентов приборостроительного факультета БНТУ за последние несколько лет показал, что число студентов, относящихся по состоянию здоровья, к основной группе неуклонно снижается, а число студентов относящихся к подготовительной и специальной медицинской группе (СМГ) возрастает (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение студентов 1 курса по группе здоровья (%)

Учебный год	Группа здоровья		
	Основная	Подготовительная	СМГ
2013/2014	41	21	32
2014/2015	47	26	34

В среднем доля здоровых студентов поступивших в 2014 году на приборостроительный факультет БНТУ составляет 47% от общего числа.

По дисциплине «Физическая культура» на основном отделении по общей программе совместно обучение проходят 73% студентов, имеющих основную и подготовительную группу здоровья. Из их числа 26% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья по одному или нескольким заболеваниям.

Количество студентов первого курса приборостроительного факультета, имеющих два и более заболеваний в 2014 году составляет 26,8%, что практически не отличается от показателей прошлого (2013) года. Однако, количество студентов имеющих одно заболевание возросло на 29% и в 2014 году составляет 37,5% (рисунок).

Результаты медицинского осмотра студентов первого курса приборостроительного факультета БНТУ свидетельствуют о том, что на основном отделении занимаются 47% здоровых, остальные имеют различные заболевания слабой степени:

миопия (24%), сколиоз (16%), ПМК 1 степени (8,6%), хронический гастрит (1,8%), плоскостопие (1,5%), в некоторых случаях у одного студента наблюдается по 2-3 заболевания.

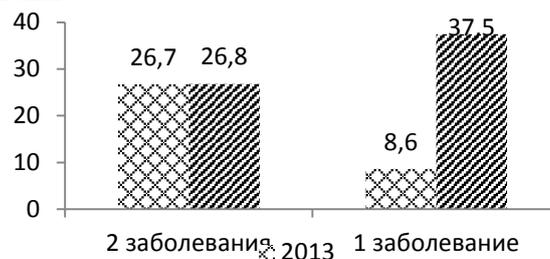


Рисунок 1 – Количество студентов 1 курса, имеющих заболевания (в %)

Все вышесказанное влияет на организацию и содержание учебных занятий по физической культуре в условиях вуза. Занятия по физической культуре должны наилучшим образом обеспечивать формирование и совершенствование психических и физических качеств, имеющих существенное значение для сохранения здоровья и формирования необходимых умений и навыков будущей профессиональной деятельности.

Для изучения объективных и субъективных факторов и условий повышения эффективности занятий по физической культуре с целью сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи было проведено анкетирование. Разработана анкета, которая была разделена на два блока, и состояла из 20 вопросов с веером ответов. Первый блок включал общие вопросы, позволяющие определить отношение студентов приборостроительного факультета к преподаванию физической культуры в университете, выявить потребности студентов к занятиям физическими упражнениями, второй блок был посвящен изучению самооценки занимающихся в вопросах, касающихся их здоровья, уровня физического развития, показателей физической и функциональной подготовленности.

В анкетировании приняли участие 389 студентов 1-4 курсов приборостроительного факультета БНТУ (210 юношей и 179 девушек).

Анализ ответов студентов на вопросы анкеты показал, что 63% из них никогда не курили, 46% редко употребляют алкоголь, лишь несколько раз в год, 69% считают, что они не страдают хроническими заболеваниями, 14,3% указали, что имеют заболевания желудочно-кишечного тракта, 8,6% –

отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы, 5,7 % – дыхательной и эндокринной систем.

Не смотря на данные медицинского осмотра, большинство студентов считают свое здоровье и физическое состояние в целом хорошим, питание разнообразным, но недостаточным и хаотичным. Для улучшения общего состояния своего организма студенты часто используют прогулки, реже – физические упражнения, тренажеры, массаж и сауну и др. Занятия физическими упражнениями считают далеко не первыми среди факторов, позволяющих создать здоровый образ жизни человека.

Студентам предлагалось оценить уровень своего физического развития, функциональной и физической подготовленности. Большинство опрошенных свое физическое развитие и функциональное состояние оценивают как среднее (31,4 %) пропорциональное (45,7 %). Свой уровень физической подготовленности (развитие двигательных качеств: силы и быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости) студенты оценивают выше среднего.

Многие из опрошенных занимаются физическими упражнениями 1-2 раза в неделю (40 %), 60 % отводят на занятия 30-60 минут, 51,4 % считают, что утомление их организма наступает лишь при значительных и длительных нагрузках. Во время учебы в средней общеобразовательной школе большинство из опрошенных студентов занимались различными видами спорта 54% девушек и 65% юношей.

Таблица 2 – Предпочтения студентов в занятиях физическими упражнениями

Выбор студентов	Дев.	Юн.
Посещать спортивную секцию	31%	58%
Заниматься спортивными играми:	20%	47%
<i>футбол</i>	1%	26%
<i>волейбол</i>	16%	8%
<i>баскетбол</i>	3%	8%
<i>другие игровые виды спорта</i>	-	5%
Различными видами спорта	11%	11%
Ритмической гимнастикой	37%	-
Посещать тренажерный зал	13%	19%
Посещать плавательный бассейн	14%	18%
Ничем	3%	5%

Во время обучения в БНТУ дополнительно занимаются физическими упражнениями 56% девушек. В свои занятия они включают такие виды упражнений, как утренняя гимнастика, плавание, волейбол, упражнения для мышц

брюшного пресса. Иная картина у юношей, 60% из них не занимаются дополнительно физическими упражнениями, те же, кто ответил на этот вопрос положительно, выделяют увлечения современными видами спорта, посещение бассейна и тренажерного зала. Для повышения уровня своих физических кондиций на время обучения в БНТУ большинство юношей и многие девушки предпочли традиционным занятиям по физической культуре посещение спортивной секции по какому-либо виду спорта, девушки желают заниматься ритмической гимнастикой (аэробикой) (таблица 2). Из видов спорта, которыми студенты хотели бы заниматься, юношей выбрали футбол, а девушки – волейбол. Есть также и те, кто не хотел бы заниматься ничем.

Во время занятий физическими упражнениями самостоятельно могут обеспечить себе безопасность и самоконтроль, оказать первую медицинскую помощь 57,1 % опрошенных. Однако, 30% студентов, указали, что не смогут осуществлять контроль за состоянием других занимающихся при выполнении физических упражнений, разработать и порекомендовать оптимальный двигательный режим, порекомендовать обоснованный режим питания, рассказать о специфике воздействия физических упражнений на организм человека. Значительная часть студентов (88% девушек и 55 % юношей) положительно оценивают организацию проведения учебных занятий по физической культуре в БНТУ. В тоже время, среди опрошенных 6% девушек и 14% юношей к занятиям физической культурой в вузе относятся безразлично.

Также в анкете студенты указали на наиболее удобное для них время для занятий физическими упражнениями. Многие выразили желание заниматься физическими упражнениями сразу после учебных занятий по другим предметам, некоторые днем, и меньше всего студенты хотели бы заниматься физическими упражнениями утром и вечером. Наиболее предпочитаемое количество занятий в неделю два. Так ответили 59% девушек и 35% юношей, что соответствует предоставляемым возможностям университета.

В будущем студенты хотели бы посещать плавательный бассейн, юноши уменьшить количество занимающихся в зале, некоторые предпочли бы снизить нагрузку в упражнениях, уменьшить долю общеразвивающих упражнений и увеличить игровое время, что объясняется их интересом к занятиям спортивными играми.