

Мониторинг здоровья студентов БНТУ

Квятковская Н.А., Казакова Л.В.

Белорусский национальный технический университет

Напряжение, которое испытывает молодой организм в связи с увеличенными эмоциональными и умственными нагрузками в процессе учебы, наряду с ограниченной двигательной активностью, часто приводит к ухудшению состояния здоровья. Возросла психологическая напряженность и тревожность людей, снизилась физическая активность, изменился характер питания и, наконец, утяжелилось течение хронических заболеваний.

Каждый год в университете обучается все больше студентов с отклонениями в состоянии здоровья (таблица 1). При этом за годы учебы многие заболевания обостряются вследствие большой учебной нагрузки и все возрастающей гиподинамии. Студенты, которым рекомендована лечебная физическая культура (ЛФК), чаще всего игнорируют какую-либо физическую активность, не говоря уже об освобожденных от занятий физической культурой по рекомендациям врача.

Таблица 1 – Группа здоровья студентов

Группа по физической культуре	Количество студентов, %				
	учебный год				
	2011/2012 (n=13140)	2012/2013 (n=14324)	2013/2014 (n=12420)	2014/2015 (n=13256)	2015/2016 (n=12326)
Основная и подготовительная	83,2	82,8	82,2	82,1	79,9
СУО	16,8	15,5	16,5	16,0	19,3
ЛФК	–	1,7	1,3	1,9	0,8

Таким образом, выявлена общая тенденция к увеличению количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим, одним из приоритетных направлений организации физического воспитания в вузе является создание условий для сохранения и укрепления здоровья студентов, формирование у них нравственно-ценностной ориентации здорового образа жизни. На занятиях необходимо использовать все возможные для условий нашего вуза средства и методы воспитания физических качеств и укрепления здоровья, а также нетрадиционные методы оздоровления; с учетом наиболее распространенных видов заболеваний, выработать индивидуальные рекомендации по укреплению здоровья и видам профилактики на основе опыта работы, сформировать устойчивые мотивации в потребности применения физического воспитания и ведения здорового образа жизни.