

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивная медицина : учебник для ин-тов физ культ. / под ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
2. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сергейчик Н. А.

*Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации
sergeichik.nataliya@mail.ru*

Торба Т. Ф.

*Белорусский государственный университет
tanay15@yandex.ru*

Аннотация. *В последнее время возрос интерес, к дифференцированной организации учебного процесса по физической культуре в вузе, поскольку наряду с физически здоровыми студентами, в учебные заведения поступают юноши и девушки с ослабленным физическим развитием, с отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовленности, что в свою очередь снижает их работоспособность. Проблема поиска рациональных подходов к организации учебного процесса и оздоровлению студентов средствами физической культуры является весьма актуальной.*

Abstract. *Recently there has been an increase in the interest in the differentiated organization of physical culture education in higher education institutions because together with physically healthy students there study students with weakened physical development, with deviations in a state of health and various level of physical readiness arrive that in turn reduces their working capacity. The problem of search of rational approaches to the organization of educational process and improvement of students by means of physical culture is very actual.*

Введение. Физическое воспитание в высших учебных заведениях это сложное, многофункциональное явление, влияющее не только на формирование личности студентов, но и на развитие профессионально важных и жизненно необходимых качеств. Формирование, сохранение и укрепление индивидуального здоровья студенческой молодежи имеет особую социальную значимость. Для осуществления эффективной учебной деятельности студентам необходимо иметь высокий уровень соматического здоровья, что немаловажно для овладения системой теоретических знаний и практических навыков в избранной специальности.

Несомненно, важную роль в этом сложном и многогранном процессе играет физическая культура, она создает фундамент здоровья для развития других

сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивной учебно-познавательной деятельности. Поэтому проблема поиска рациональных подходов к оздоровлению студентов средствами физической культуры и организации учебного процесса по данной дисциплине, является чрезвычайно актуальной и важной.

В последнее время прослеживается устойчивая тенденция снижения уровня физического здоровья и роста ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, заболеваний лор органов и дыхательной системы, нарушений рефракции населения проживающего на территории Республики Беларусь. Количество студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья увеличивается с каждым годом. В Республике Беларусь по разным данным от 20 % до 40 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, и число их в процессе обучения в вузе неуклонно растет. Низкий уровень физического здоровья наблюдается более чем у 80 % молодых людей [1, 2, 4].

В связи с изменением требований при распределении учащихся и студентов по медицинским группам в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей произошли следующие изменения: снизилось количество молодых людей отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, увеличилось численность подготовительного отделения, хотя ранее эта цифра не превышала 10–12 % [2, 3].

В соответствии с программой по «Физической культуре» и другими нормативными документами студенты на основании результатов медицинского обследования, состояния физического здоровья, уровня физической подготовленности, спортивной квалификации и интересов распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и спортивное.

Освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а так же студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры (ЛФК) на базе учреждений здравоохранения, сдают зачет по дисциплине физическая культура на основании нормативных требований теории и практики физического воспитания. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется в начале каждого учебного года, что в свою очередь предусматривает соответствующую регламентацию «должных» норм объема и интенсивности физических нагрузок, направленности и чередования различных видов и форм учебной деятельности [1, 4, 5].

Цель и задачи исследования. Цель нашего исследования выявить динамику и состояние здоровья студентов поступающих на первый курс 2012–2013 учебного года УО «Белорусский торгово-экономический университет ПК» и УО «Гомельский государственный технический университет им. П. Сухого. Нами был выполнен анализ справок врачебно-консультационной комиссии, данных медпунктов и документов о распределении студентов в учебные отделения.

Результаты исследования. В настоящее время распределение студентов в УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» по учебным отделениям выглядит следующим образом.

На первый курс поступило 426 студентов, из них:

- 236 студентов было зачислено в основное учебное отделение, что составило 55 %;
- 70 студентов – в подготовительное – 17 %;
- 110 студентов – в специальное – 25 %;
- 4 студентам назначено посещение группы ЛФК – 1 %;
- 6 студентов имеют освобождение от занятий – 1% (рис.).

В УО «Гомельский государственный технический университет им П. Сухо-го» в 2012–2013 учебном году на первый курс поступило 724 человека, из них:

- 498 студентов было зачислено в основное учебное отделение, что составляет 69 %;
- 152 студента – в подготовительное – 20 %;
- 63 студента – в специальное – 9 %;
- 5 студентам назначено посещение группы ЛФК – 1 %;
- 6 студентов имеют освобождение от занятий – 1 % (рис.).

Распределение студентов по учебным отделениям

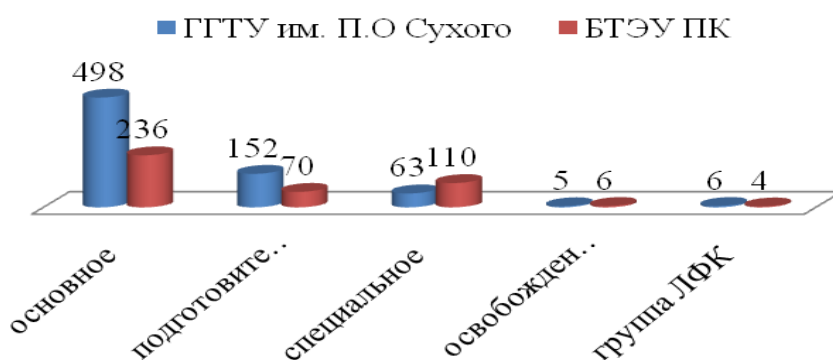


Рис. Распределение студентов первого курса по учебным отделениям в 2012–2013 учебном году в ГГТУ им. П. Сухого и БТЭУ ПК

Как показывают исследования, проводимые в последние годы, студенты помимо отклонений в состоянии здоровья имеют низкое функциональное состояние органов и систем организма, слабое физическое развитие и у большинства из них снижены адаптационные возможности организма.

Выводы. Как видно из наших данных в последнее время прослеживается тенденция увеличения числа студентов, отнесенных к подготовительному учебному отделению. Занятия по физическому воспитанию в учебных отделениях должны строиться с учетом адекватного прогрессирующего воздействия физических упражнений на организм студентов.

Для решения вопроса о величине допустимой нагрузки необходимо иметь объективную информацию о резервных и компенсаторных возможностях занимающихся, показателях работоспособности и степени приспособляемости различных систем организма к физическим нагрузкам, а так же о характере восстановления после них.

Возможность применения физических нагрузок адекватных функциональному состоянию организма студентов, применяемых с учетом индивидуальных характеристик уровня физического развития, физического здоровья и адаптационных возможностей, является одним из актуальных вопросов в области физической культуры. Нормирование физической нагрузки специфическое средство, с помощью которого достигается целенаправленное оздоровительное воздействие физических упражнений на организм студентов.

При качественной организации образовательного процесса необходимо знание исходного уровня занимающихся, анализ показателей физической и функциональной подготовленности, уровня физического здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степени овладения теоретическими и методико-практическими знаниями, умениями и навыками. Все это повышает требования к процессу физического воспитания как комплексу форм и средств по дальнейшему укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию студентов, что неразрывно связано с решением вопросов педагогического контроля.

Самым основным положением для определения методики проведения занятий физической культурой со студентами, является возможность наиболее точного дозирования физической нагрузки. При этом необходимо опираться как на субъективную реакцию организма, на физическую нагрузку, так и на объективные данные о ее параметрах.

Дозирование физической нагрузки является специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие физических упражнений на организм студентов специального учебного отделения.

В данной ситуации для успешного решения задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск более совершенных форм и методов организации учебного процесса, выявление неиспользованных возможностей для повышения уровня подготовки будущих специалистов и их адаптации к предстоящей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боник, Г. А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.
2. Гаврилов, Д. Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д. Н. Гаврилов, В. И. Григорьев, А. Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30
3. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи : учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов. – Минск : МГЛУ, 1997. – С. 112.
4. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений. Утверждена Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 г. № 130.
5. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В. А. Коледа, Е. К. Кулинкович, И. И. Лосева [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – С. 36.