

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тимофеев А. А.

УО «Белорусский государственный технологический университет»
г. Минск, Республика Беларусь

Цель настоящего исследования состояла в изучении состояния здоровья студентов первого курса обучения и влияния различных факторов на его формирование. В исследовании использовалась методика анонимного анкетирования. В разработанный вопросник вошли 50 вопросов, состоящих из двух блоков. Ответы на первый блок вопросов позволили изучить особенности образа жизни студентов. Второй блок непосредственно касался заболеваемости студентов. В анкетировании приняли участие 320 студентов первого года обучения, из них 10,4% девушек и 89,6% юношей.

Анализ результатов анкетирования показал, что 28,3% студентов в учебном году переболело болезнями органов дыхания. Из них каждый пятый болел 3 и более раз в году. Среднее число заболеваний на одного студента составило 2,1 случая. Острыми респираторными заболеваниями и гриппом болели 64% студентов, из них у 22% частота случаев заболеваний в год составила 3 и более раз. Не было отмечено случаев, когда кто-либо принимал водно-закаливающие процедуры (обтирание тела влажным полотенцем, полоскание горла прохладной водой, обливание ног холодной водой и т. д.).

Учебная деятельность студентов отличается высокой умственной напряженностью, связанной с усвоением большого объема материала в условиях дефицита времени. Объем умственного труда первокурсника, по результатам анкетирования, в среднем в день составляет 11,6 часа. Из них 7,3 часа приходится на учебные занятия в университете. Самостоятельные занятия (домашняя работа) составляет 2,4 часа и 2,3 часа – внеурочная работа с компьютером, включая игры. В среднем в сутки на отдых первокурсника уходит 9,6 часа. Сон в среднем длится 6,4 часа при норме 8 часов. Свободное времяпрепровождение (просмотр телепередач, прогулки, посещение кинотеатров, чтение книг и т. д.) составляет 3,2 часа. Почти четверть студентов спит менее 6 часов (22,7%). Просыпаются с трудом 71,2% респондентов.

Важнейшим фактором, влияющим на здоровье студентов, является питание. Анкетный опрос показал, что разнообразное питание могут позволить себе только 35,3% студентов первого курса. Примерно четверть студентов (24,6%) принимают пищу 1-2 раза в день, а 58,2% студентов не соблюдают режим питания. Результаты исследования пищевого рациона

студентов показали общую несбалансированность и недостаток питательных веществ, что отрицательно сказывается на молодом и еще растущем организме.

Значительным фактором укрепления здоровья студентов является физическая культура. Физической культурой в рамках учебного процесса занимается 92,8% первокурсников. Однако двигательная активность в объеме четырех часов в неделю составляет лишь менее 30% от необходимого. Спортивные секции посещают 11,6% студентов. Самостоятельно занимаются физической культурой 5,4% из числа опрошенных. Таким образом, 83% студентов первого курса испытывают двигательный дефицит. Вместе с тем важную роль в сохранении здоровья играет психоэмоциональное состояние студента. Из числа опрошенных нервничают и раздражаются по тем или иным причинам в течение месяца более 20 раз 47% девушек и 41% юношей. Почти 67% студентов первого курса испытывают стрессы чаще 2 раз в неделю. Разрушающее воздействие на здоровье оказывают вредные привычки. По результатам опроса 62,1% студентов употребляют спиртное и не только по праздникам. Более 20% девушек и 32% юношей курят.

Анализ медицинских карт обследуемых студентов указал на то, что 41% из них имеют отклонения в состоянии здоровья. Наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, органов зрения, острые респираторные заболевания. Из года в год растет число студентов первого курса, отнесенных к специальной медицинской и подготовительной группам.

Наши изыскания указали на то, что только 1,2% студентов следят за своим здоровьем. Наряду с этим велика уверенность первокурсников в «бесконечности» здоровья. Большинство студентов знают, какой вред приносят пагубные привычки и несоблюдение правил здорового образа жизни, но изменить свой стереотип поведения, а в большей степени мышления не могут. Изложенное позволяет сделать вывод о том, что знания студентов о здоровом образе жизни в большинстве своем не стали их убеждениями, еще не достаточно сформирована сама мотивация здорового образа жизни.

Большая умственная нагрузка, недостаточный отдых, нарушение режима, нерациональное питание, малая двигательная активность, психоэмоциональная напряженность – это те факторы, которые в первую очередь приводят к снижению работоспособности и иммунной реактивности организма студентов. Большую часть своего времени студенты первого года обучения находятся не в состоянии комфорта, а в состоянии напряжения. Это ухудшает функционирование различных систем организма и может привести к различным заболеваниям. Поэтому формирование у

студентов здорового образа жизни, навыков оптимальной двигательной активности, личной гигиены, закаливания, рационального питания и реабилитационных мероприятий является первоочередной задачей на первом году обучения. Это необходимое условие скорейшей адаптации к специфическим условиям учебы в вузе и сохранения здоровья студентов.

УДК 796.035:796.011.3-057.874

СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ УРОКА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Тозик О. В.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

В современном цивилизованном обществе ежегодно возрастает роль физической культуры и спорта. Это связано с существенным обострением экологической обстановки как главного регулятора состояния и функций организма детей и подростков, резким уменьшением двигательной активности, употреблением алкоголя, наркотиков, появлением синтетических курительных смесей и мн. др. [1, 3].

В связи с тем, что большинство ученых и практиков считают гипокинезию одним из ведущих факторов риска развития многих заболеваний и снижения функциональных возможностей организма, становится очевидной необходимость совершенствования и оптимизации двигательной активности школьников, повышения эффективности уроков физической культуры как одного из условий сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, нормализации физического развития и физической подготовленности учащихся, снижения их психоэмоционального напряжения [4, 5].

Следовательно, внедрение оздоровительных технологий, средств и методов физического воспитания с оздоровительной направленностью должны занимать ведущее место в системе мероприятий, обеспечивающих оптимизацию физического состояния школьников в условиях психоэмоционального напряжения обучения в школе.

Необходимо добавить, что остается актуальной проблема соответствия содержания программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ их интересам, мотивам и желаниям двигательной деятельности, которая позволила бы повысить интерес у занимающихся к урокам физической культуры.