

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

С.С. Артюшевский, А.В. Майсюк, М.М. Десюкевич

УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»», Республика Беларусь

Физическое воспитание представлено в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Оно способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи.

В последние годы значительно вырос объем, улучшились содержание и качество научных работ, посвященных исследованию эффективности внедрения форм, средств и методов физкультурной деятельности студенческой молодежи [1].

Анализ показателей физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи за последние десятилетия в нашей стране, указывает на тенденцию к значительному ухудшению этих параметров организма, к снижению состояния здоровья. У данной категории населения увеличивается вес, обостряются сердечнососудистые заболевания и другие хронические неинфекционные заболевания [2].

В настоящее время одной из важнейших задач является повышение уровня здоровья студенческой молодежи. От уровня здоровья нации в решающей степени зависит судьба государства [3]. Отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов наметившаяся интенсификация учебного процесса, недостаточная финансовая обеспеченность, приводящая к необходимости совмещения учёбы с работой, ухудшения питания, распространённость табакокурения, употребление алкоголя.

Из года в год продолжает увеличиваться число студентов, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам (А.Х. Гусалов, 1987; Д.А. Николаева, 1997; Г.М. Перова, 2004; А.А. Андриевский, 2005) [4].

Однако научных работ, посвящённых проблеме здоровья студентов, формированию у них заинтересованного отношения к здоровому образу жизни ещё крайне недостаточно.

Весьма актуальной является проблема повышения эффективности занятий по физическому воспитанию путём изменения их содержания, использования с общепринятыми физическими упражнениями нетрадиционных оздоровительных средств (Л.В. Попадьяна, 1993; В.П. Моченов, 1994; А.Г. Мастеров, 2002).

Было научно доказано, что эффективность процесса физического воспитания повышается на 15-20% при разумном использовании природно-климатических факторов (Г.И. Мызан, 1994; Е.Г. Чулков, В.А. Нестеров, В.Е. Могилев, 1996).

С целью исследования количества студентов, относящихся по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам на первом курсе обучения, нами было проведено исследование на базе УО ФПБ «Международный университет «МИТСО»».

Для определения группы здоровья были проанализированы 506 медицинских справок о состоянии здоровья студентов-первокурсников, которые предъявлялись при поступлении и распределении по медицинским группам. Для изучения отношения студентов к своему здоровью использовалась анкета, дающая информацию по 12 вопросам: пол, частота переносимости простудных заболеваний, продолжительность периода выздоровления, сезонность заболевания, обращение к врачу, посещение занятий, употребление витаминов, наличие одежды соответствующей погодным условиям, наличие вредных привычек, продолжительность сна, регулярность приёма пищи, занятие физической культурой. Всего проанкетировано было 60 человек. Результаты проведённого исследования представлены в рисунке №1.

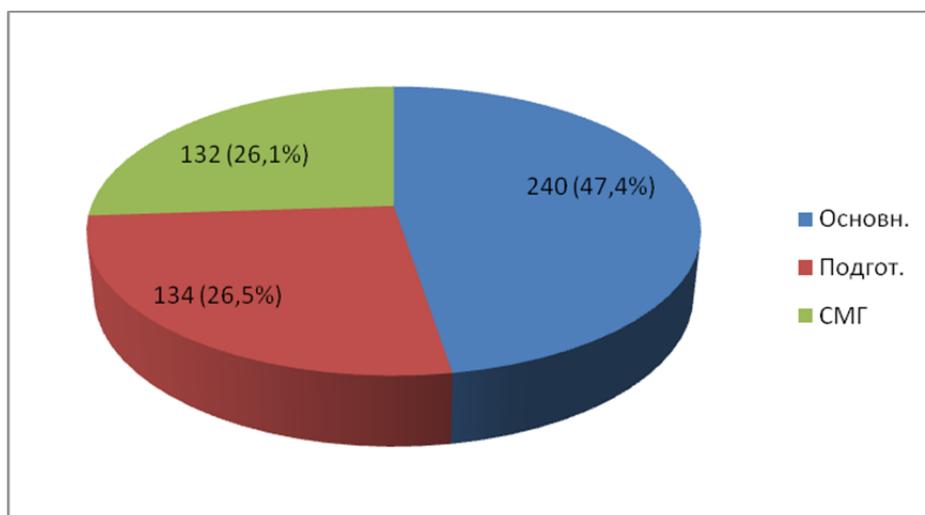


Рисунок 1. – Разделение студентов 1 курса на медицинские группы

Как видно из диаграммы 1, студенты специальной медицинской группы составляют 26,1% от общего коллектива, т.е. каждый четвёртый учащийся имеет определённые противопоказания к физическим нагрузкам. В основную группу здоровья зачислены 47,4% учащихся. К подготовительной группе относятся 26,5% студентов, имеющих незначительные ограничения в силу определённых заболеваний.

Анкетирование студентов по выявлению их отношения к своему здоровью дало следующий результат, который представлен в таблице 1.

Таблица 1 Результаты анкетных данных

№	Вопрос анкеты	Вариант ответа	%
1	Пол	муж.	44%
		жен.	56%
2	Частота простудных заболеваний	часто	16,6%
		периодически	5%
		редко	78,4%
3	Длительность процесса выздоровления	1-2 дня	16,6%
		3-4 дня	63,4%
		5 дней и более	20%
4	Период подверженности заболеванию	начало сезона	48,3%
		середина сезона	45%
		весь сезон	6,7%
5	Лечение	иду к врачу	3,3%
		самолечение	96,7%
6	Во время болезни	иду на учёбу	90%
		нахожусь дома	10%
7	Употребление витаминов	регулярно	68,3%
		иногда	13,3%
		не принимаю	18,4%
8	Одежда, соответствующая погоде	всегда	61,6%

		иногда	5%
		нет	33,4%
9	Употребление сигарет	курю	13,3%
		редко	16,7%
		не курю	70%
10	Продолжительность сна	8 часов и более	60%
		6-7 часов	40%
		5 и менее	0%
11	Регулярное и сбалансированное питание	всегда	75%
		периодически	25%
		нет	0%
12	Занятия физической культурой и спортом	регулярно	50%
		редко	28,3%
		не занимаюсь	21,7%

Как видно из таблицы, большинство опрошенных студентов, по их мнению, редко болеют простудными заболеваниями (78,4%), а длительность процесса выздоровления в основном занимает 3-4 дня (63,4%). Основная масса занимающихся успевает перенести заболевание в начале осенне-зимнего сезона (48,3%), в то время как другая часть заболевает в середине (45%), и лишь 6,7% болеют в течение всего сезона.

Во время заболевания за помощью к специалисту (лечащему врачу) обращаются лишь 3,3% опрошенных, в то время как большинство (96,7%) предпочитают заниматься самолечением, при этом 90% из них идёт на учёбу, не желая пропускать пары и являясь послушными первокурсниками.

Большая часть студентов уверены, что они одеты по погоде, т.е. имеют шапки, перчатки, шарфы и прочие атрибуты гардероба холодной поры года (61,6%), в то время как другая часть (33,4%) данными вещами не пользуется.

Не курит 70% опрошенных, в то время как остальные 30% так или иначе причастны к вредной привычке; 40% студентов имеют недосып.

Регулярно и сбалансировано питаются 75% опрошенных студентов, витамины употребляют 68,3%.

Физической культурой и спортом занимаются половина опрошенных, остальная часть занимается, но редко (28,3%), либо не занимаются вообще.

Обобщив полученные данные, можно сделать вывод, что на первом курсе университета каждый четвёртый студент имеет специальную медицинскую группу, а каждый третий – подготовительную. Большинство студентов не курит, а половина из них даже занимается спортом. Пик заболеваемости в группах приходится на начало осенне-зимнего сезона, но несмотря на это, большинство заболевших приходит на занятия, что может повлечь заражение других.

Таким образом, можно сделать вывод о дальнейшей необходимости занятий физической культурой в университете для повышения устойчивости студентов к простудным заболеваниям.

Литература:

1. Антонова, Т.В. Саморазвитие культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 /Т.В. Антонова. – Чебоксары, 2005. - 22 с.
2. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: авториф. дис. на соиск. учён. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 /О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 22 с.
3. Указ Президента Республики Беларусь №390 от 17.07.2001 г. «Об утверждении Концепции национальной безопасности Республики Беларусь».
4. Карась, Т.Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждений среднего профессионального образования с использованием средств плавания: автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. пед. наук: 11.00.04/ Т.Ю. Карась. – Хабаровск, 2006. – 24с.