

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ССУЗОВ

В.М. Дронова, А.А. Шакура

Полесский государственный университет, Беларусь

Введение. Функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной интеллектуальной (умственной) деятельности. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности[1].

Учебный день учащихся насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. В совокупности с вынужденной рабочей позой неадекватные физические нагрузки могут приводить к нежелательным явлениям, служить причиной утомления, которое, в свою очередь, может накапливаться и переходить в переутомление. Для того чтобы этого избежать, один вид деятельности должен сменяться другим, или необходим отдых. Наиболее эффективен активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Целью данного исследования является изучение состояния здоровья человека, факторов здоровья, влияющих на будущую профессиональную подготовку учащихся.

Достижение поставленной цели исследования осуществлялась путем последовательного решения следующих основных **задач**:

- определить компоненты здоровья и их характеристики;
- выявить основные трудности при переходе на форму обучения в ССУЗах.

Качественная профессиональная подготовка учащихся невозможна без активной учебно–трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

- 1) уровень физического развития,
- 2) уровень физической подготовленности,
- 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок
- 4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания [5,6].

Наряду с физическим здоровьем составляющей общего здоровья является психическое. В самой общей форме под ним следует понимать нормальное течение психических процессов. Человек реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность, гармоничность психики, позволяющую адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям. В понятии, как психического здоровья, так и физического присутствуют ключевые слова «сила», «мощность», «гармония». Кроме того, для здоровой личности характерна устойчивая Я–концепция – позитивная, адекватная, стабильная самооценка. Эти критерии в прямом и косвенном смысле являются основными при характеристике психического состояния и диагностике психического здоровья [1,2,4].

Психическое здоровье – важная составная часть здоровья человека, поэтому нет ничего удивительного, что физическое и психическое здоровье связано самым тесным образом. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека – это система, в которой все элементы взаимосвязаны и воздействуют друг на друга. Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние воздействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике. Под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту. Одним из ведущих показателей функционального состояния психики является умственная работоспособность, которая интегрирует основные состояния психики – восприятие, внимание, память. Высокая умственная работоспособность – один из показателей психического здоровья и важный индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом [5,6].

Профессиональная деятельность может характеризоваться оптимальными, допустимыми (напряженными) и предельными (стрессовыми) условиями труда. Именно недостаток двигательной активности является причиной многих заболеваний и отклонений в физическом развитии.

У регулярно занимающихся физическими упражнениями учащихся, по сравнению с физически пассивными людьми, более сбалансированные показатели физического развития, юноши и девушки легче переносят трудности периода полового созревания, у них меньше свойственная возрасту возбудимость и выше устойчивость нервной системы. Упущения в физическом воспитании учащихся в дальнейшем восполняется с трудом, а иногда и не восполняются. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособность и долголетие человека. При этом следует учитывать, что занятия только на уроках физической культуры удовлетворяют потребность в движении лишь на 40–60%, и поэтому необходимы дополнительные занятия с оздоровительной направленностью во внеучебное время, как одно из компонентов здорового образа жизни. Человеку физкультурные занятия нужны для предупреждения заболеваний, устранения их последствий и ликвидации «слабых звеньев» в организме, расширении функциональных возможностей, повышении физической подготовленности и жизненного тонуса, улучшения психологической устойчивости и работоспособности [5].

Следует отметить, что в последнее время отсутствует положительная динамика в организации врачебного контроля за состоянием здоровья учащихся. Приходится констатировать факт – совместный приказ Минздрава, Минобразования, Минспорта «Об организации врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами» носят во многом формальный характер. Если в

1995 – 1996 учебном году, по данным Минздрава, абсолютно здоровые дети составили 13% от 1,5 млн. учащихся, то в 1998–1999гг. – немногим более 10%. К основной медицинской группе отнесено 67,5% студентов, 15% – к специальной медицинской группе, и 1,2% – освобождены от занятий [5].

Поэтому важной социальной задачей, сегодня надо признать оздоровление населения, усиление мер первичной (предупреждение заболеваний) и вторичной (предупреждений обострений ослаблений организма) профилактики. При этом следует учитывать, что примерно половина факторов определяющих состояние здоровья современного человека, отношение к образу жизни.

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду. Годы учебы в ССУЗе совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре и психологии, предопределяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала будущего специалиста. При поступлении в ССУЗ у вчерашних школьников происходит нарушение жизненного стереотипа. Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно–компенсаторных механизмов. От него во многом зависит, будет учащийся здоровым или больным. Сдача выпускных экзаменов в школе, подготовка и поступление в учебное заведение происходят за короткий срок и связаны с большим умственным напряжением и нагрузкой на центральную нервную систему. Вчерашний школьник, становясь учащимся, попадает в новые условия, характеризующиеся интенсивной учебной нагрузкой, новыми жизненными ситуациями. Считается, что для учащихся первого курса адаптация к студенческой жизни не так уж сложна, особенно если речь идет о вчерашнем школьнике. Изменение социальной среды не очень–то существенно: меняется лишь степень образования, но человек продолжает учиться, его окружают опытные педагоги, состав его товарищей–студентов одинаков с ним по образованию и, как правило, сравнительно однороден по возрасту. Ломка привычных стереотипов здесь не так уж велика. Но, как свидетельствует практика, для многих адаптация является сложным делом. Подтверждает данный факт то, что успеваемость у учащихся первого курса ниже, чем оценки, которые они получают на вступительных экзаменах и которые получают учащиеся старших курсов. На долю первых курсов приходится до 80% молодых людей, получающих удовлетворительные оценки. В течение первых трех семестров, по сравнению с результатами вступительных экзаменов, у учащихся происходит снижение среднего балла успеваемости. Низкая успеваемость на первом курсе объясняется такими признаками, как усталость, эмоциональное напряжение в связи с адаптацией к новым условиям учебы. Процесс адаптации первокурсника должен быть целенаправленным, планомерным, организованным и управляемым. Решение вопросов адаптации первокурсника с целью их наиболее быстрого и безболезненного включения в атмосферу ССУЗа является важным шагом на пути совершенствования учебного процесса [1,5,6].

Таблица – Основные трудности при переходе на сузовскую форму обучения (%)

Причины трудностей	Курсы			
	1	2	3	4
Необходимость организовывать самостоятельную работу	30,0	30,1	26,4	29,4
Измененный контроль за успеваемостью	23,6	24,1	24,3	24,2
Изменение системы опроса	16,4	15,7	18,3	16,8
Переход на лекционную форму обучения	14,3	13,5	13,6	13,9
Необходимость конспектировать лекции	7,6	8,4	8,9	8,2
Сложные практические и лабораторные занятия	6,9	8,1	8,4	7,7

По данным Виленского М.Я., Горшкового А.Г. (2007г.) среди учащихся младших курсов испытывают трудности в обучении 49,1% окончивших среднюю школу с расширенной программой обучения, 60,3% окончивших дневную среднюю школу. Испытывают трудности в обучении также 67,3% проживающие в общежитии, 62,4% снимающие жилую площадь, 59,1% имеющие собственное жилье и 47,6% проживающие с родителями. Основная трудность при переходе на сузовскую форму обучения связана с необходимостью организовывать самостоятельную учебу. Поло-

жение усугубляется тем, что при организации индивидуальной работы студенты не учитывают свои физиологические данные и особенности умственной деятельности. Учащиеся делают либо слишком большой перерыв между занятиями, либо не делают его совсем. В таблице представлены основные причины, вызывающие трудности при переходе на сузовскую форму обучения (Виленский М.Я., Горшков А.Г. 2007г.) [1].

Факторами, тормозящими адаптацию учащихся, могут стать также некоторые индивидуально–психологические особенности личности (неумение мобилизовать свою волю, устанавливать контакты и правильные взаимоотношения с преподавателями и товарищами, а также депрессия). Начинающему студенту необходимо изменить старые, привычные нормы поведения, принятые в средней школе, перестроить их, приспособить к новым условиям. Продолжительность этого периода зависит от пластичности нервной системы и проходит у каждого молодого человека по–разному, быстрее или медленнее, труднее или легче в зависимости от индивидуальных особенностей, подготовленности школой, организации сузовской жизни и других факторов.

Выводы.

Таким образом, функциональное состояние – это интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека, а также системный ответ организма, обеспечивающий адекватность или неадекватность требованиям его деятельности. Неотъемлемой частью понятия «здоровье» должен быть уровень функциональных возможностей организма, диапазон его компенсаторно–приспособительных реакций. Поэтому реакцию организма на физическую нагрузку можно рассматривать как важнейший критерий здоровья, определяющий его уровень и полноту.

Литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.– М.: Гардарики, 2007.– 218с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/ В.И. Ильинич.– М.: Гардарики, 2007–366с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин–тов физ. Культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1991.–543с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для студ. ССУЗов.–М.: Изд. Центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2001.– 152с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов ВУЗов/ А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа.– Минск. Тесей. 2003.–528с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.– 5–е изд., стереотип.– М.: Издательский центр «Академия», 2007.– 480с.