

Перова Е.И.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И
ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ**

*Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и
спорта, Москва, Россия*

Застарелое отсутствие должного внимания к физическому воспитанию учащейся молодежи со стороны государства привело к тому, что в вузах практически здоровых студентов (основная медицинская группа) порой насчитывается не более 25-30%. Число студентов специальной медицинской группы (наличие патологических отклонений в состоянии здоровья) в отдельных вузах переваливает за 40%, значительное количество студентов имеют подготовительную (низкий уровень физической подготовленности) медицинскую группу. Несмотря на приказ Министерства здравоохранения № 297 (2003г.), предписывающего врачам разрабатывать индивидуальные программы оздоровления с использованием преимущественно немедикаментозных средств, назначать необходимые оздоровительные и реабилитационные процедуры, включая лечебную физическую культуру, на кафедры физического воспитания вузов обрушивается вал врачебных справок о полном освобождении студентов от практических занятий по физической культуре. Вопиющим является и тот факт, что в подавляющем большинстве вузов уровень здоровья и физической подготовленности студентов от курса к курсу падает [1, 2].

Мы с особой бережностью и вниманием должны отнестись к нынешним и будущим студентам – элиты нашей молодежи.

Здоровье людей, как известно, обусловлено в большей своей части образом жизни. Подчас безответственное отношение со стороны образовательных учреждений к физическому воспитанию учащихся и студентов пагубно отражается на формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения. В семье ребенка, как правило, приучают ежедневно умываться, чистить зубы, но в абсолютном большинстве случаев забывают о функциональном развитии организма. Отсутствие должного физического воспитания подрастающего поколения неизбежно приводит к высокой заболеваемости, низкому уровню рождаемости и преждевременной смерти. Это печальная действительность сегодняшнего дня.

Необходима новая, адекватная сложившимся социально-экономическим условиям стратегия охраны и улучшения здоровья населения. Начинать осуществлять эту стратегию необходимо повсеместно и в первую очередь в высших учебных заведениях, которые по своему статусу имеют материальное, законодательное и кадровое обеспечение для активного внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнь студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вуза.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по физической культуре, приказы министерства образования и науки РФ по вопросам организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях указывают на неукоснительное проведение занятий по физическому воспитанию студентов в объеме 400 часов за период обучения с возможностью увеличения продолжительности занятий на 1-2 часа в неделю при контроле за

мониторингом физической подготовленности студентов. Успешное освоение учебной программы по физической культуре приводит, как показала практика передовых вузов, к значительному прогрессу в повышении уровня физической и функциональной подготовленности студентов, что напрямую связано не только с укреплением их здоровья, но и повышением когнитивных, креативных и в целом умственных способностей.

Причины имеющих место негативных явлений, связанных со здоровьем подрастающего поколения, следует искать в организации и проведении процесса физического воспитания молодежи, в том числе и студенчества. В результате элементарного невыполнения Федерального государственного образовательного стандарта, некачественного проведения процесса физического воспитания средний уровень соматического здоровья студентов нередко оказывается в два раза ниже безопасного уровня. В результате число студентов специальной медицинской группы за время учебы во многих вузах России возрастает.

Здоровье молодежи является социально значимой ценностью общества, важнейшим условием успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. Физическая и функциональная подготовленность организма в первую очередь определяет уровень состояния здоровья каждого из нас. Это предопределяет внедрение физической культуры и спорта в учебный процесс как обязательную дисциплину [3].

Существенный спад в состоянии здоровья наблюдается в возрасте 18-25 лет, когда только и начинается тот сложный, самостоятельный период жизни, требующий активности всех внутренних резервов личности, к которому шла подготовка все предыдущие годы. По оценкам специалистов (медиков, психологов, педагогов) состояние физического и психического здоровья молодежи вызывает серьезные опасения.

В период роста и становления индивидуума необходимость регулярных занятий физической культурой и спортом обусловлена биологически. Эти занятия при соблюдении дидактических принципов (доступности, постепенности, систематичности и т.п.) являются средством формирования адаптационных механизмов развития растущего организма и, связанные с этим, физиологических перестроек. Давно известно, что студенты, регулярно активно занимающиеся физической культурой или спортом, превосходят своих сокурсников по волевым качествам, целеустремленности, выносливости, в том числе и умственной, по физиологическим и психическим характеристикам.

Процесс высшего образования далеко не стал в большом количестве вузов «кузницей» здоровья и досуга студентов. Однако положительный эффект в развитии физических качеств и повышении резервных возможностей организма студентов оставляет желать лучшего. Отсутствие должного контроля за внедрением физической культуры в повседневную жизнь учащихся является одной из причин нерадивого отношения руководителей учебных заведений к

проблеме их физической подготовки [3, 4] . Еще с советских времен вуз считался передовым, если студенты этого вуза успешно выступали в соревнованиях регионального или городского масштаба. Данный оценочный критерий сохранен до сегодняшнего дня. Без спорта, т.е. стремления к достижению наивысшего для индивидуума результата в избранной двигательной деятельности, представить учащуюся молодежь невозможно. В то же время статистические данные показывают, что количество занимающихся спортом студентов в среднем составляет не более 10% от числа обучающихся в вузе. Основная же масса студентов при оценке работы вуза по физической культуре остается без внимания.

Однако как показывают проведенные исследования [1, 2, 3] образ жизни студенческой молодежи нельзя назвать здоровым. Он характеризуется высокой распространенностью негативных стереотипов поведения и низкой физической активностью.

Проведенные исследования показывают, что состояние здоровья студентов тесно связано с годом обучения и успеваемостью в вузе. Меньше всего практически здоровых студентов среди тех, кто обучается на 3-ем и 4-ом курсах, т.е. среди молодых людей, имеющих определенный "студенческий стаж", и на чье здоровье обучение в вузе уже успело оказать свое влияние.

Поступив в высшее учебное заведение, чуть более трети первокурсников чувствуют себя здоровыми. Однако, по мере усложнения программы обучения ухудшается и их здоровье.

Значительно сокращается и число здоровых людей среди студентов, обучающихся в вузе на "хорошо" и "отлично". Если в целом по выборке практически здоров каждый 3-й, то среди "отличников" и "хорошистов" – каждый 4-й. Отсюда следует вывод: за диплом с хорошими и отличными оценками нужно заплатить в той или иной степени своим здоровьем.

Самооценки студентами своему самочувствию, также показывают, что год обучения и успеваемость - факторы, влияющие на психическое и физическое самочувствие.

Анализ полученных данных показывает, что реже других бывают недомогания у первокурсников и второкурсников. Начиная с 3-го курса – увеличивается количество различных отклонений. Так, на 3-ем курсе у студентов чаще встречаются: раздражительность, сонливое состояние, усталость; к концу обучения – бессонница, плохое настроение, головные боли. Недомогания также наиболее часто встречаются у тех, кто либо учится очень хорошо, либо часто не успевает.

При этом следует отметить, что, несмотря на довольно высокую распространенность вредных привычек среди студентов, только половина из них пытаются бороться с ними. Показано, что студенты недостаточно используют эффективные компоненты по обеспечению здорового образа жизни. Так, регулярную профилактику утомления и ежедневное восстановление после учебы проводят только 25,1% студентов, рациональный

суточный режим соблюдают только 22,2% студентов, закаливающие процедуры используют 25,9%, а антистрессовые мероприятия – 18% .

В результате проведенного анализа физического и психологического состояния здоровья молодежи, его динамики можно сделать следующие выводы:

✓ 2/3 трети представителей студенчества постоянно или время от времени пребывают в нездоровом состоянии;

✓ 4-я часть из них страдает хроническими или затяжными заболеваниями;

Негативное влияние на состояние здоровья молодежи оказывает целый ряд причин, связанных с их учебой в высших учебных заведениях:

- до 63% студентов считает, что одним из факторов, влияющих на состояние здоровья, является отсутствие хорошо организованного, качественного питания по доступным ценам;

- отсутствие в целом адаптации учебного процесса к индивидуальным физическим и психофизиологическим особенностям студентов, равнодушное отношение преподавателей к обучающимся;

- практическое отсутствие по месту учебы системы диагностики, профилактики заболеваний и оздоровительных услуг по доступным ценам;

- по мнению 63% студентов, медицинские осмотры, проводимые в вузе пустая формальность: ничего конкретного о состоянии здоровья обследуемых во время осмотров не говорится.

- более 60% студентов, нуждающихся в интенсивном и многообразном лечении и не получающих помощь со стороны медицинского персонала, самостоятельно используют различные формы и средства для поддержания своего здоровья.

- отсутствие психологической службы в стенах вуза, способной оказать помощь, дать консультацию по проблемам учебы, взаимоотношений, семейной жизни студентов;

- одним из факторов, влияющих на состояние здоровья 58% юношей и 29% девушек (в основном студентов 1 и 2 курсов) считают неэффективно организованную систему физического воспитания в ВУЗе;

- важнейшим показателем уровня культуры личности, как и фактором, влияющим на хорошее настроение, состояние здоровья и позитивное отношение студенческой молодежи к здоровому образу является активная форма проведения досуга - активный отдых и спорт (однако доля студентов, предпочитающих активный отдых за последние годы сократилась с 31 до 17%);

- 29,5% студентов, проживающих в общежитии считают, что неустроенный быт не только отнимает львиную долю времени от отдыха и саморазвития, но и формирует культуру потребностей, создает определенную материальную и нравственно-психологическую атмосферу, определяющих физическое и психическое состояние здоровья студентов.

- в целом для студенчества характерны равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, доминирует не профилактика заболеваний и оздоровление, а лечение по необходимости.

С учетом упомянутых выше негативных явлений Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ГОС ВПО) по предмету «Физическая культура», как показывает передовой опыт, должен предусматривать реализацию педагогического процесса в следующих направлениях: реабилитация, сохранение и приумножение здоровья студенческой молодёжи с помощью средств физической культуры и спорта; становление и совершенствование профессионально-прикладной физической подготовленности; повышение спортивного мастерства студентов [4].

Неизмерима роль в сложившейся ситуации восстановительного лечения, составной частью которого является лечебная физическая культура (ЛФК). Последняя, располагая различными научно обоснованными методами лечебного применения физических упражнений, составляет наиболее активную и действенную часть системы реабилитации. При этом активное, волевое, целенаправленное участие студента, отнесенного по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), в выполнении физических упражнений является обязательным условием реабилитации. Физическая активность, регламентированная в соответствии с дидактическими принципами доступности, индивидуализации, систематичности, постепенного повышения динамичности и другими педагогическими канонами — важнейшее условие формирования здорового образа жизни, она же является основой реабилитационного процесса [4, 5 и др.].

Литература:

1. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст] /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров А.Э. – М.: ФиС. 2010. – 295 с.
2. Медик, В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье [Текст] / В.А. Медик, А.М. Осипов. – М.: Логос, 2003. – С. 11-36, 138-161.
3. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук /А.А. Пашин. – М., 2012. - 25 с.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе /Г.А. Гилев // Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 376 с.
5. Дартау Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза / Л.А. Дартау // Здоровьесберегающее образование. - 2010. - № 4. - С. 85-89.