

Оценка состояния здоровья студентов I курса строительного университета, отнесенных к специальной медицинской группе

Козлова А.Ю.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский государственный строительный университет»

Аннотации:

Рассмотрены различные подходы к оценке состояния здоровья студентов. Приведена общая характеристика состояния здоровья и деятельности студентов по его сохранению. Отмечается, что 30% студентов имеют различные отклонения в состоянии здоровья, заболевания временного или постоянного характера. В исследовании приняли участие студенты первого курса университета. Установлено, что неудовлетворительная физическая подготовка наблюдается почти у половины занимающихся (43%), хорошая – у трети студентов (37, 2%) и лишь у 20% – отличная. В целом наблюдается тенденция к снижению двигательной активности студентов I курса, частые нарушения режима сна и питания. Разработана система рекомендаций для занятий физической культурой и спортом. Отмечается, что для сохранения и оптимизации ресурсов организма студентов I курса необходима правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа.

Козлова А.Ю. Оцінка стану здоров'я студентів I курсу будівельного університету, віднесених до спеціальної медичної групи. Розглянуто різні підходи до оцінки стану здоров'я студентів. Приведена спільна характеристика стану здоров'я і діяльності студентів по його збереженню. Наголошується, що 30% студентів мають різні відхилення в стані здоров'я, захворювання тимчасового або постійного характеру. У дослідженні взяли участь студенти першого курсу університету. Встановлено, що незадовільна фізична підготовка спостерігається майже біля половини тих, що займаються (43%), хороша – біля третини студентів (37, 2%) і лише біля 20% – відмінна. В цілому спостерігається тенденція до зниження рухової активності студентів I курсу, часті порушення режиму сну і харчування. Розроблена система рекомендацій для занять фізичною культурою і спортом. Наголошується, що для збереження і оптимізації ресурсів організму студентів I курсу необхідна правильно організована фізкультурно-оздоровча робота.

Kozlova A.Yu. Estimation of the state of health of students of the I course of build university attributed to task medical force. The different approaches are considered near the estimation of the state of health of students. General description of the state of health and activity of students is resulted on its maintenance. It is marked that different rejections have 30% students in a state of health, disease of temporal or permanent character. The students of the first course of university took part in research. It is set that unsatisfactory physical preparation is observed 43% students, good – at 37,2%, excellent at 20%. On the whole there is a tendency to the decline of motive activity of students of the I course, frequent violations of the mode of sleep and feed. The system of recommendations is developed for employments by a physical culture and sport. It is marked that for maintenance and optimization of resources of organism of students of the I course the correctly organized athletic health work is needed.

Ключевые слова:

физическая культура, медицинская, здоровье, стресс, риск, профилактика, оптимизация.

фізична культура, медична, здоров'я, стрес, ризик, профілактика, оптимізація.

physical culture, medical, health, stress, risk, prophylaxis, optimization.

Введение.

Коренное реформирование системы образования в России и, как следствие, преобразования, проводимые в системе высшей школы, обнажили множество проблем. Но проблема нравственного и физического здоровья молодого поколения, формирование здорового образа жизни без преувеличения можно назвать проблемой номер один [4]. На это указывает большое количество исследований по теме сохранения здоровья студентов образовательных учреждений (Перешивкин С.А. 2011 г; Е.В. Усова, 2006 г; Волкинд Н.Я., 1981; Щербатых Ю.В., 2000; Геворкян Э.С. с соавт., 2002 и др.).

Не секрет, что количество абитуриентов, стремящихся в высшие учебные заведения, с каждым годом увеличивается, так как бытует представление о том, диплом о высшем образовании служит входным билетом в успешную и высокооплачиваемую жизнь. Выбирая сторону высшего образования, здоровье и здоровый образ жизни уходит на второй план, так как приоритетом становится хорошая учеба, успешная сдача экзаменов, даже за счет отказа от занятий спортом, нарушение режима питания и сна.

В связи с этим среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности, увеличивается численность студентов полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья. По данным Минздрава России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют

функциональные отклонения. 35-40% – хронические заболевания [7].

На данный момент в Москве обучается около одного миллиона студентов, 30% которых имеют различные отклонения в состоянии здоровья, заболевания временного или постоянного характера. Студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья, относят к специальной медицинской группе (СМГ) и во время занятий физической культурой учащиеся занимаются по определенной программе с учетом особенностей состояния здоровья [1].

Занятия в этих группах способствуют укреплению здоровья, вовлечению ослабленных в физическом отношении учащихся в активные занятия физической культурой, пропаганда здорового образа жизни.

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ – дифференцированный подход, дозирование нагрузкой с учетом индивидуальных особенностей [2].

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Улучшение показателей физического развития.
3. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
5. Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.

6. Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой [5].

Вся наша деятельность связано с движением, будь это учеба, прогулка, занятие спортом, работа юристом, продавцом или бухгалтером. Но есть ряд работ, которые непосредственно связаны с физической работой и нагрузками, например шахтер, спасатель, инструктор по спорту, фельдшер, инженер и т.д.

Как раз для студентов строительных вузов дальнейшее трудоустройство связано именно с физическими нагрузками и экстремальными условиями работы, такими как: работа на высоте, работа в другом климатическом поясе, перенос тяжелого оборудования, ненормированный график работы, и т.д. Конечно, хорошее состояние здоровья, адаптация к нагрузкам и отличная физическая подготовка является необходимой стороной жизни строителя. Но статистические данные, указывают на то, что количество молодежи в вузе, имеющих хронические заболевания, не имеет тенденции к снижению, а даже, наоборот, с каждым годом возрастает (табл. 1).

В связи с этим, нами была проведена исследовательская работа на базе ФГБОУ ВПО «Московский государственный строительный университет». Для исследования был выбран I курс, так как именно первокурсники, сдав выпускные экзамены, пройдя конкурс при поступлении в университет, часто поменяв место жительства и окружения, являются наименее адаптированными к нагрузке и нуждаются в системе поддержания физической формы и профилактики заболеваний.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – выявить исходный уровень состояния здоровья студентов I курса строительного университета и разработать систему рекомендаций для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень физической подготовки студентов I курса технического вуза;
2. Определить уровень стресса студентов;
3. Сформировать представление студентов о состоянии своего здоровья;
4. Дать индивидуальные рекомендации для студентов при занятиях физической культурой и спортом;

5. Опираясь на полученные результаты определить дальнейшие перспективы исследования.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Обобщение передового педагогического опыта;
- Анкетирование, тестирование.

Результаты исследований.

Исследование проходило в три этапа, проведенные в сентябре 2012 года. Для получения необходимых данных студентам было предложено ответить на вопросы анкеты, пройти тест на уровень стресса и сдать тесты на определение физической подготовленности. Количество принявших участие – 15 человек 17-18 лет, из них 7 юношей и 8 девушек. Все студенты, принявшие участие в исследовательской работе, отнесены по состоянию здоровья к СМГ (табл. 2).

1 этап – тестирование на уровень стресса студентов.

Интерпретируя результаты теста, мы выявили, что большинство студентов (6,6% и 86,8 %) имеют высокий и средний уровень стресса, и лишь 1 студент – низкий уровень стресса (табл. 3).

Полученные результаты говорят о том, что адаптационные возможности организма учащихся снижены и возрастает опасность ухудшения состояния здоровья, возникновения хронических заболеваний. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьезных психических проблемах — таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека. Студенты, постоянно испытывающие напряжение, теряют в качестве учебы, к тому же их усталость влияет на их настроение, аппетит и работоспособность.

2 этап – анкетирование студентов с целью составления карты первокурсника.

Анализ результатов анкетирования показал следующие результаты:

1. Количество студентов, оценивающих свое поступление в вуз как стресс высокого уровня – 33%, среднего – 33%, низкого уровня – 33%.
2. Количество молодежи, занимающейся спортом (вне уроков ФК), во время обучения в школе – 72,6%, при поступлении в вуз – 0%.

Таблица 1.

Мониторинг студентов, занимающихся в СОК МГСУ

Учебные года	Всего занимающихся (силовая подготовка, волейбол, футбол, борьба, гимнастика, ОФП, баскетбол, СМГ)	Специальная медицинская группа + студенты, освобожденные от практических занятий	Процентное соотношение студентов СМГ и общего числа занимающихся
2008 – 2009	7425	1326+292 итого 1618	21,8 %
2009 – 2010	7319	1719+173 итого 1892	25,9 %
2010 – 2011	7418	1511+256 итого 1767	23,9 %
2011 – 2012	6382	1175+537 итого 1712	26,9 %

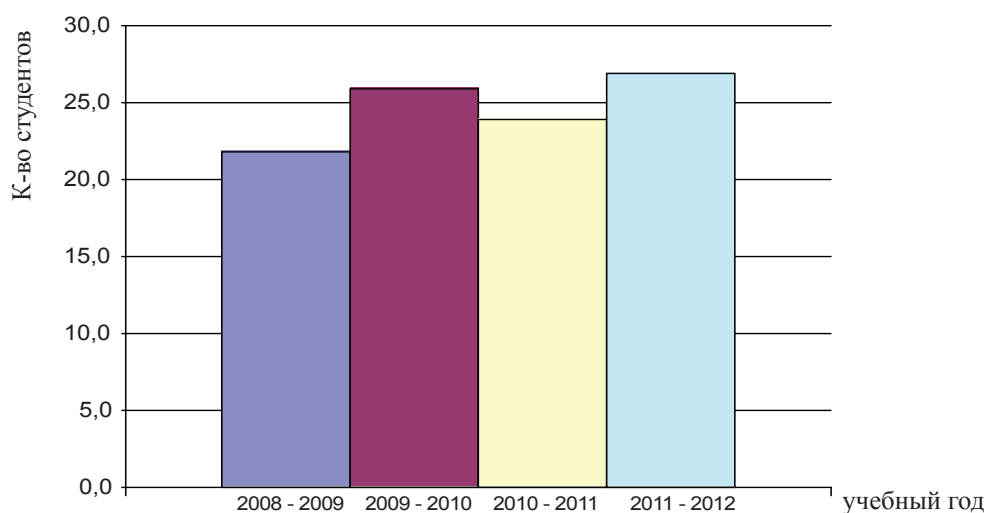


Рис.1 Количество студентов, занимающихся в СМГ

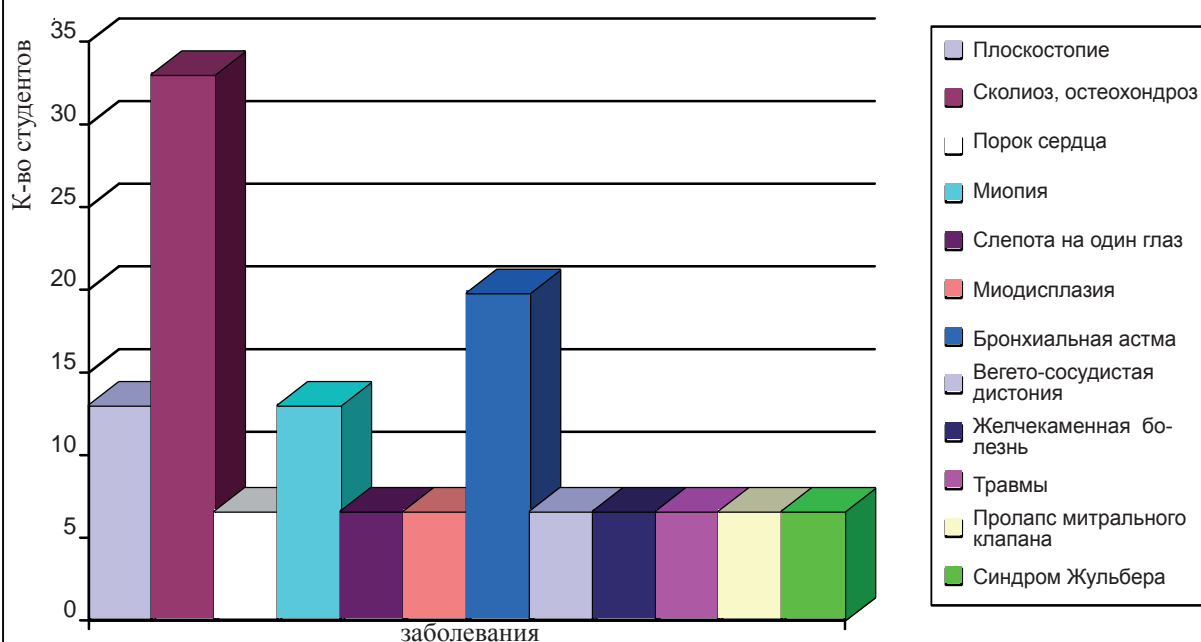


Рис. 2 Количество студентов, имеющих различные заболевания

Таблица 2.

Заболевания, встречающиеся у студентов I курса

№	Заболевание	Количество студентов, страдающих данным заболеванием
1.	Плоскостопие	13%
2.	Сколиоз, остеохондроз	33%
3.	Порок сердца	6,6%
4.	Миопия	13%
5.	Слепота на один глаз	6,6%
6.	Миодисплазия	6,6%
7.	Бронхиальная астма	19,8%
8.	Вегето-сосудистая дистония	33%
9.	Желчекаменная болезнь	6,6%
10.	Травмы	6,6%
11.	Пропалс митрального клапана	6,6%
12.	Синдром Жульбера	6,6%

Таблица 3.

Тест на определение стресса у студентов I курса

Уровень стресса	Высокий	Средний	Низкий
	6,6 %	86,8%	6,6 %

Таблица 4.

Результаты анкетирования студентов I курса

Параметр исследования	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Количество студентов, справляющихся с учебной нагрузкой	59,4%	33%	6,6%
Количество студентов, соблюдающих режим питания	59,4%	33%	6,6%
Количество студентов, соблюдающих режим сна	39,6%	14,2%	46,2%

Таблица 5.

Оценка физической подготовленности студентов I курса

Тесты	Выше нормы	Соответствует норме	Ниже нормы
ЧСС в покое (за 1 минуту)	13,2%	73,6%	13,2%
Частота дыхания в покое (за 1 минуту)	19,8%	19,8%	54,9%
Тест Купера	6,6%	26,4%	67%
Тест Руфье	19,8%	33%	46,2%
Поза Ромберга	0%	33%	67%
Общий показатель	19,8%	37,2%	43%

3. Все обследуемые студенты планируют успешно сдать экзамены за первый семестр и затрачивают для этого максимальные усилия.
4. Количество студентов, справляющихся с учебной нагрузкой и соблюдающей режим дня и питания представлено в таблице 4.

Таким образом, видно, что произошло снижение двигательной активности студентов, возросли нагрузки, ухудшился сон. Это говорит о том, что угроза для здоровья есть и необходимы меры для профилактики заболеваний.

3 этап – проведение оценки физической подготовленности студентов.

Тестирование включало в себя: определение ЧСС в покое, частоты дыхания в покое, показатели теста Купера, теста Руфье и позы Ромберга.

Анализ результатов тестирования студентов показал, что неудовлетворительная физическая подготовка наблюдается почти у половины занимающихся (43%), хорошая – у трети студентов (37, 2%) и лишь у 20% – отличная. Полученные данные свидетельствуют о слабом здоровье студентов и о необходимости комплексного подхода к занятиям физической культурой в СМГ.

Таким образом, проведя исследование студентов I курса строительного университета, мы получили следующие результаты:

1. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья с каждым годом увеличивается;
2. В целом наблюдается тенденция к снижению двигательной активности студентов I курса, частые нарушения режима сна и питания, что негативно сказывается на состоянии здоровья;

3. 86% студентов имеют средний уровень стресса, что говорит об опасности для здоровья учащихся;
4. Хорошая физическая подготовка выявлена у 37% испытуемых, когда неудовлетворительна – у 43%;
5. Для сохранения и оптимизации ресурсов организма студентов I курса необходима правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа, которая может стать основой рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволит повысить адаптивные возможности организма, и значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов.

С целью сохранения и укрепления здоровья студентов в строительном вузе необходимо проводить физкультурно-оздоровительную работу:

- полноценная и эффективная работа во всех группах здоровья (на уроках занятиях физической культуры, секциях),
- организация ЛФК;
- организация динамических перемен;
- создание условий для работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;

Помимо проводимой работе в вузах, активно включать студентов в программы, реализуемые департаментом физической культуры и спорта. Одной из таких программ является государственная программа города Москва «Спорт Москвы» на 2012-2016 гг., утвержденная постановлением Правительства Москвы от 20.09.2011 № 432-ПП. Основная цель программы – удовлетворение потребностей москвичей в

современных физкультурно-оздоровительных услугах, создание условий для укрепления здоровья населения столицы через занятия физической культурой и спортом, а также укрепление позиции московского спорта как лидера российского и международного спортивного движения.

Выводы.

Рекомендации по занятиям физической культурой студентов СМГ:

1. Соблюдать режим сна, полноценного питания, поддерживать гигиену внешнего вида (одежда по сезону, спортивная форма, удобная обувь и т.д.), самостоятельно закалять организм и проводить профилактику простудных заболеваний (витаминизация).
2. До, вовремя и после занятий физической культурой следить за своим самочувствием, состоянием ЧСС и дыханием.
3. Соблюдать оптимальный режим физической нагрузки, подбор и чередование упражнений, следить за организацией санитарно-гигиенических условий.
4. Учиться основам самовосстановления, снятия напряжения, негативного состояния, формировать позитивное мышление студентов.
5. Упражнения на быстроту и координацию следует давать в начале основной части. А упражнения, дающие большую общую нагрузку (игра и др.) и вызывающие эмоциональное перенапряжение, целесообразнее использовать в конце основной части. Для снятия томления, а это очень важно, между вы-

полнением различных упражнений рекомендуется применение упражнения на расслабление [8].

4. В заключительной части необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, снять утомление и подвести итоги. В этой части рекомендуется применять простые, несложные упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление и дыхание, на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя [3].
5. Занятие должно быть эмоциональным и эстетически оформленным. Оно должно давать занимающимся радость, бодрость и эстетическое наслаждение [9]. Они должны почувствовать себя здоровыми и забыть о своих недугах. Как показывает практика, целесообразно включать в занятие подвижные игры, элементы танцев и аэробики, использовать музыку, разнообразный спортивный инвентарь и тренажеры.

Все перечисленные рекомендации планируется внедрить в процесс занятий физической культурой студентов СМГ для подтверждения и дальнейших выводов.

В дальнейшем планируется разработка целевой комплексной программы для студентов специальных медицинских групп, направленной на укрепление здоровья и формирования здорового образа жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работе в строительном университете.

Литература:

1. Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы. Научные проблемы гуманитарных исследований. 2008, Вып.6, С.28-33.
2. Дубровский В.М. Лечебная физическая культура: учебник для вузов. М: Владос, 1998, 608с.
3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001, 200 с.
4. Егорьев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма. Теория и практика физической культуры. 2003, №2, С.53-56.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гордорики, 2003, 448с.
6. Комплексная реабилитация инвалидов: Учеб. пособие для К637 студ. высш. учеб. заведений / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В.В.Чешихина и др.; Под ред. Т.В.Зозули. М.: Издательский центр «Академия», 2005, 304 с.
7. Лисицин Ю.П. Слово о здоровье. М: Советская Россия, 1986, 192с.
8. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учеб. пособие. Волков В.Ю. и др. СПб.: СПбГТУ, 1996. – 89 с.
9. Специальная психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. [В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И. Солнцева и др.]; под ред. В. И. Лубовского. – 5-е изд., стер. М.: Издательский дом «Академия», 2007, 461с.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. Москва. Советский спорт, 2005, 448 с.

Информация об авторе:

Козлова Анастасия Юрьевна
kozlova_anastasja@mail.ru

Московский государственный строительный университет
Ярославское шоссе, д.26, корп.11. г. Москва, 129337, Россия

Поступила в редакцию 05.10.2012г.

References:

1. Gorelov A.A., Rumba O.G., Kondakov V.A. *Nauchnye problemy gumanitarnykh issledovanij* [Scientific problems of humanitarian researches], 2008, vol.6, pp. 28-33.
2. Dubrovskij V.M. *Lechebnaia fizicheskaia kul'tura* [Medical physical culture], Moscow, Vlados, 1998, 608 p.
3. Dubrovskij V. I. *Lechebnaia fizicheskaia kul'tura (kinezoterapiia)* [Medical physical culture (kinesitherapy)], Moscow, Vlados, 2001, 200 p.
4. Egor'ev A.O. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2003, vol.2, pp. 53-56.
5. Il'inich V.I. *Fizicheskaia kul'tura studenta* [Physical culture of student], Moscow, Gardariki, 2003, 448 p.
6. Zozulia T. V., Svistunova E. G., Cheshikhina V.V. *Kompleksnaia rehabilitaciia invalidov* [Complex rehabilitation of invalids], Moscow, Academy, 2005, 304 p.
7. Lisicin Ju.P. *Slovo o zdorov'e* [Word about health], Moscow, Soviet Russia, 1986, 192 p.
8. Volkov V.Iu. *Organizaciia i kontrol' v rehabilitacii zdorov'ia studentov* [Organization and control in the rehabilitation of health of students], Saint Petersburg, SSTU, 1996, 89 p.
9. Luvovskij V. I., Rozanova T. V., Solnceva L. I. *Special'naia psikhologiiia* [Special psychology], Moscow, Academy, 2007, 461 p.
10. Evseev S. P. *Teoriia i organizaciia adaptivnoy fizicheskoi kul'tury* [Theory and organization of adaptive physical culture], Moscow, Soviet sport, 2005, T.2, 448 p.

Information about the author:

Kozlova A.Yu.

kozlova_anastasja@mail.ru

Moscow State Build University

Yaroslavl highway 26, 11, Moscow, 129337, Russia

Came to edition 05.10.2012.