

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Прокопенко Т.Е.,  
Демьянова Л.М., к.м.н.,  
ДГТУ,  
Ростов-на-Дону

*Проблема здоровья студентов привлекает внимание все большего числа исследователей, что связано со значительным ухудшением их здоровья. Процесс совершенствования методики физического воспитания студентов специальных медицинских групп включает дифференцированный подход к занимающимся, обеспечивающий тщательное изучение индивидуальных особенностей каждого из них, с последующим распределением студентов по основному заболеванию и уровню функционального состояния на группы.*

*The problem of health of students draws attention of the increasing number of researchers that is connected with considerable deterioration of their health. Process of improvement of a technique of physical training of students of special medical groups includes the differentiated approach to engaged, providing careful studying of specific features of each of them, with the subsequent distribution of students on the main disease and level of a functional condition on groups.*

Изучение показателей физического здоровья детей, подростков и молодёжи является актуальным. Факторами, негативно влияющими на состояние здоровья, выявляются нервно-психические и статические перегрузки, связанные с учебной деятельностью, использование компьютерных технологий и низкий уровень психологических знаний межличностного общения. Одной из приоритетных задач российской системы образования, и физического воспитания является четкая системная организация здоровьесберегающей деятельности каждого образовательного учреждения, включающая формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, культуры физического, психического и социального здоровья детей, подростков и молодёжи [1; 62 - 67].

В последние 10-летия прослеживается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов, причем от курса к курсу картина ухудшается. Не отличаются в этом отношении и студенты медицинских вузов, которые, казалось бы, должны профессионально заниматься проблемами собственного здоровья [2].

По определению ВОЗ, здоровье характеризуется физическим, психическим и социальным благополучием. В физическом состоянии можно выделить три ключевые характеристики: заболеваемость, уровень физической работоспособности и адаптабельность к различным факторам среды. Ведущим компонентом этой триады является физическая работоспособность, базирующаяся на совершенно определенных физиологических механизмах [3; 37 - 41].

Многочисленные данные свидетельствуют о том, что за последние сорок лет резко снизился уровень здоровья выпускников школ, которые ежегодно пополняют ряды студенческой молодежи. На первый курс приходят студенты с низкими показателями физической и функциональной подготовленности (низкая физическая активность – 76%, избыточная масса тела – 20%). Количественный показатель студентов первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе, изменился в сторону увеличения (от 10 до 25%, а в некоторых вузах 40% от общего количества студентов). В конце XX века доминировали заболевания сердечнососудистой системы (29,4%), пищеварительной (28,1%) и дыхательной (15%) систем, в начале XXI века в структуре заболеваний студентов на первое место вышли нарушения опорно-двигательного аппарата (26,7%), миопия (близорукость) (20,8%), заболевания сердечнососудистой (19,9%) и пищеварительной (18,5%) систем. Это

связано с изменениями в образе жизни студенческой молодежи, обострением социальных проблем, психоэмоциональным напряжением. Кроме того, часть студентов имеют вредные привычки [4; 5 - 9].

Салазниковой Л.В. определена эффективность влияния дыхательных упражнений в сочетании с физическими нагрузками на функциональное состояние и физическую работоспособность студенток специальной медицинской группы.

Наиболее эффективное решение этих задач может быть достигнуто с помощью правильной организации самостоятельной деятельности студентов специальной медицинской группы в вузе. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), самостоятельные тренировочные занятия. Тренировочные занятия, прежде всего, направлены на укрепление здоровья и улучшение общефизической подготовки. Для решения этих задач применяются разнообразные средства: лечебная физическая культура ходьба, бег, различные виды гимнастики, плавание и т. д. [5; 35 - 52].

В исследованиях ученых отмечено, что под влиянием комплекса дыхательных упражнений, направленных на развитие и тренировку резервов мощности дыхательной системы, включенного в учебные занятия по физическому воспитанию, у студенток экспериментальной группы, произошли статистически значимые увеличения параметров функционального состояния дыхательной системы (по показателям ЖЕЛ-16,9%; Ф ЖЕЛ - 5,9%; ПТМ вдоха - 12%; ПТМ выдоха - 32,8% и др.), а также положительные изменения показателей физической работоспособности и подготовленности.

Целенаправленное использование дыхательных упражнений, наряду с физическими нагрузками, повысило функциональные резервы организма студенток специальной медицинской группы, что привело к снижению процента простудных заболеваний с 42 % до 33% и сокращению количества пропусков по болезни на 41,6% .

Проведенный сравнительный педагогический эксперимент позволил установить, что оздоровительные физические упражнения способствуют положительной коррекции состояния здоровья занимающихся. У студентов в итоговом тестировании были выявлены достоверно более высокие показатели экономичности функционирования ССС, более высокие аэробные возможности организма, более выраженная устойчивость к гипоксии, более высокая физическая работоспособность и менее заметная реакция организма на физическую нагрузку, а также более высокий уровень развития силы, гибкости, координации и, наконец, общий более высокий уровень соматического здоровья.

*Выводы.* Полученные данные объективно свидетельствуют о целесообразности применения здоровьесберегающих технологий.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль [6; 70 - 82].

### Список литературы

1. Методологические основы классификации интегрированных непараметрических видов физических упражнений // Теория и практика физической культуры.- 2013. - № 8. - С. 62 - 67.
2. Салазникова Л. В. Влияние дыхательных упражнений на функциональное состояние студенток специальной медицинской группы. автореф. дисс. канд. биол.наук. <http://medical-diss.com/medicina/>.

3. Румба О. Г., Горелов А. А., Богоева М.Д. Коррекция состояния здоровья студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечнососудистой системы на занятиях физической культурой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 3. - С. 37 - 41.
4. Агаджанян Н. А., Пономарев В. В.. Проблема здоровья студентов и перспективы развития. Образ жизни и здоровье студентов: Материалы 1 Всероссийской научной конференции. М., 1995. - С. 5 - 9.
5. Г. Л. Апанасенко. Медицинская валеология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. - 248 с.
6. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. - М.: Альфа. - 2003. - 351 с.
7. И. Куценко, Ю.В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997.
8. Мещеряков А.В., Бондарь С.Б. Совершенствование процесса физической подготовки студентов специальной медицинской группы // Современные проблемы науки и образования. - 2007. - № 6. - С. 75 - 78.
9. П. В. Шлыков. Коррекция физической подготовленности студентов специальной медицинской группы с использованием индивидуальных программ. Екатеринбург, 2002. - 180 с.