

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

© 2019 Е. Г. Хлюпина

Вятский государственный университет (Киров, Россия)

Особое актуальное значение приобретает работа со студенческой молодежью по укреплению мнения о важности здорового образа жизни и формированию потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом. С целью выявления роли физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи был проведен анализ здоровья студентов с 1 по 5 курс в возрасте от 18 до 23 лет (653 респондентов). Исследования показали, что в основной медицинской группе занимаются 49,3 % студентов (n = 322), в подготовительной – 28,0 % (n = 183) и в специальной – 22,7 % (n = 148). Прослеживается в течение пяти лет снижение количества студентов основной группы и увеличение количества студентов в специальной группе, к окончанию вуза.

Наблюдается тенденция к появлению новых заболеваний у студентов от года к году, на протяжении времени обучения. У первокурсников наступает новый этап в жизни, и на молодых людей влияет много факторов: среда проживания, среда обучения, приспособление к раздражающим факторам (окружение в вузе, в общежитии, сессии). У пятикурсников также наступает новый этап в жизни: поиск работы, получение диплома, и т. д. Часто студенты здоровье ставят не в приоритет остальным задачам.

Ключевые слова: студенты, первокурсники, физическая культура, здоровье, заболевания.

Влияние физической культуры на здоровье студентов проявляется через повышенную физическую активность, усиление функций опорно-двигательного аппарата, рост умственной и физической работоспособности. Некоторые исследования показывают, что увеличение времени занятий физической культурой позволяет повысить эффективность обучения и приводит к повышению успеваемости [6].

Особое актуальное значение приобретает работа со студенческой молодежью по укреплению мнения о важности здорового образа жизни и формированию потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом.

В некоторых исследованиях установлено, что главной ценностью в жизни 23,3 % студентов причисляют занятия спортом. При этом занимаются только 60 % из этих людей. Это очень нелогично. Получается, что человек либо живет в своих мечтах и грезах и не пытается достичь наиболее важной для него цели, либо на это есть ряд серьезных причин, которые ему не позволяют заниматься, например, давние травмы, не очень крепкое здоровье, наличие каких-либо заболеваний на данный момент времени [1].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для гармоничного развития и жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [2].

Актуальность обозначенной проблемы заключается в том, что значительная часть молодежи не уделяет должного внимания занятиям физкультурой и спортом. С целью выявления роли физической культуры и спорта и здоровья в жизни студенческой молодежи был проведен анализ здоровья студентов с 1 по 5 курс в возрасте от 18 до 23 лет (653 респондентов).

Исследование здоровья студентов происходило в несколько этапов. Первый этап состоял из сбора сведений о наличии у студентов каких-либо заболеваний. Второй этап – анализ медицинских групп, на основании которых студенты занимаются. Выделяют три группы – основная (практически здоровые), подготовительная (имеют незначительные отклонения в здоровье), специаль-

Хлюпина Елена Германовна – Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры физического воспитания, germanovna62@mail.ru.

ная (имеют одно или несколько хронических заболеваний).

Прослеживается низкая активность молодежи к занятиям физической культурой. Причинами можно назвать недостаточную пропаганду здорового образа жизни, низкой значимостью физкультуры среди молодежи и ослабленным здоровьем. Исследования показали, что к основной медицинской группе относятся 49,3 % студентов ($n = 322$), к подготовительной – 28,0 % ($n = 183$), и к специальной – 22,7 % ($n = 148$).

Количество студентов к пятому курсу уменьшается в основной группе и увеличивается в специальной. Если на I курсе в основной группе занимались 54,0 % девушек, а на V курсе уже 49,0 %. В подготовительной группе по физкультуре у девушек занимаются 28,6 % на I курсе, на V уже 20,0 %. И такая же тенденция получается у юношей, на I курсе – 60,0 %, на V курсе – 40,4 %. В подготовительной группе у молодых людей, на I курсе занимается 28,6 % к V курсу уже 20,0 %.

В специальных группах прослеживается обратная связь, группы наполняются студентами, ухудшается здоровье в течение пяти лет. Так, у девушек занятия проходят с 11,7 % студенток на I курсе и на V уже 20,0 %. 11,4% юношей занимаются в специальных группах на I курсе и к V курсу их становится уже 20,0 %.

Наши исследования перекликаются с авторами других городов, так в г. Тюмень, Пивоварова И. В. и соав. [5] выделили доминирующие ценности молодежи, не занимающиеся физкультурой. Авторы отмечают причины пассивного поведения студенческой молодежи: нехватка свободного времени – 41,9%; финансовые трудности 22,2 %; отсутствие компании 14,8%. Многие также признаются, что не ощущают потребности занятий (29 %), а также ссылаются на плохое состояние здоровья (24 %) и отсутствие силы воли (23 %). Только 23 % студентов считают здоровье неперемнным условием достижения жизненного успеха [3].

Такое поведение и жизненная позиция приводят к гиподинамии, осложнению заболеваний, в последствие возникают новые болезни или прогрессируют те, что уже есть. Результаты нашего исследования – доказательство этому утверждению.

61,1 % студентов имеют различные заболевания. Ведущее место занимают болезни глаза и его придаточного аппарата (19,8 %), на втором месте – болезни костно-

мышечного аппарата (15,7 %), далее – болезни органов пищеварения (6,7 %), нервной системы (5,9 %), болезни органов дыхания (3,9 %).

Прослеживается динамика развития некоторых заболеваний от первого к пятому курсу, как у девушек, так и у юношей. Несистематическая забота о своем здоровье приводит к нарушению организма, это проявляется в прогрессирующих заболеваниях различной этиологии. Болезни глаза и его придаточного аппарата занимают ведущее место на первом курсе – 21,9 %, к пятому курсу – 30,0 %. Далее, заболевания органов дыхания – 3,6 % (1 курс), 5,0 % (5 курс). Количество студенток, имеющих заболевания, растет от первого ко второму курсу (с 53,3 до 70,0 %).

Первое место среди заболеваний студентов-юношей занимают болезни костно-мышечной системы (15 %), далее – болезни глаза и его придаточного аппарата (13,3 %), органов пищеварения, нервной системы (4,8 %), болезни органов дыхания (3,8 %). Наличие этих заболеваний наблюдается при привыкании к среде проживания в течение 4-5 лет, в течение обучения в вузе.

Таким образом, девушки более подвержены заболеваниям различных этиологий, психофизическим расстройствам, чем юноши-студенты вуза (63,7 % против 51,2 %).

Сравнительный анализ результатов исследований состояния здоровья студентов, выявил, что к V курсу снизился процент студентов, относящихся к основной медицинской группе (с 55,2 % до 43,1 %). Количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, увеличилось в 2,5 раза (23,4 % против 9,6 %).

Анализируя период исследования можно отметить ухудшение здоровья студентов к окончанию обучения в вузе. Это прослеживается как у девушек, так и у юношей. Ведущее место среди болезней занимают болезни глаза и его придаточного аппарата. У девушек на I курсе показатель составил – 21,4 %, на 5 курсе – 31,3 %. У юношей болезни глаза составили на I курсе – 13,5 % против 15,5 %, на 5 курсе.

Многие студенты жаловались на заболевания опорно-двигательного аппарата, относящихся к болезням костно-мышечной системы. Здесь также видна тенденция к увеличению почти вдвое количества больных от курса к курсу. Показатель девушек составляет 8,6 % (1 курс) и 15,0 % (5 курс). У юношей картина динамики развития забо-

леваний костно-мышечной системы такая же. Прослеживается тенденция к развитию нарушений костно-мышечной системы 8,0 % (1 курс), 15,7 % (5 курс).

Наблюдается рост заболеваний нервной, мочеполовой, эндокринной, дыхательной систем. В целом, процент обследуемых девушек 5 курса, имеющих различные заболевания, составил 63,7 %, что выше показателя первого года обучения – 56,7 %. У юношей, в целом, процент студентов, имеющих различные заболевания, увеличился с 1 по 5 курсы. Это видно при сравнении результатов разных годов 50,4 % (1 курс), 61,1 % (5 курс).

Проведенный сравнительный анализ состояния здоровья студентов за 5 лет обучения в вузе позволяет сделать следующие выводы.

Каждый год высшее образование получают молодые люди, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья. Увеличилось количество студентов, имеющих специальную медицинскую группу здоровья на 16,5 %. Зафиксировано на 10,7 % количество заболеваний больше, чем пять лет назад. Как и ранее, на первом месте в структуре заболеваний находятся болезни глаза и его придаточного аппарата (19,8 %). Более чем в два раза чаще встречаются заболевания костно-мышечной, нервной системы и органов дыхания.

Наши результаты подтверждаются данными других авторов. Например, в Тюмени проведены результаты самооценки физического и социального самочувствия оказались следующими: только 16 % студентов оценили свое здоровье как «хорошее», 44 % – как «плохое». Большинство респондентов понимают неизбежность осложнений в будущей жизни в связи с состоянием своего здоровья. Несмотря на низкий уровень физического здоровья и нарушения социального самочувствия, 67 % респондентов относятся к своему здоровью «от случая к случаю», и лишь 27 % делают это постоянно [4].

В данное время заболеваемость среди студентов за период прохождения обучения достаточно высокая. Не менее 50 % выпускников заканчивают учебные заведения с ослабленным здоровьем.

Более половины (60 %) студентов осознают, что их здоровье зависит от самого человека. Только 34 % смогут изменить отношение к собственному здоровью в случае болезни, или при угрозе появления болезни.

Это говорит о несоответствии между потребностью в здоровье и усилиями, направленными на сохранение и укрепление своего физического комфорта.

В последние годы появился недостаток движений, активной деятельности студентов, как в учебном процессе, так и в свободное время на фоне интенсивной умственной работы. Малоактивный образ жизни зачастую приводит к рассогласованию в системе иммунитета, аккумуляции устойчивости к неблагоприятному воздействию окружающей и внутренней среды, условий жизнедеятельности, последствием чего является падение психофизического тонуса, нервно-эмоциональный стресс, возникновение болезней.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конкина, М. А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций молодежи: социологический анализ / М. А. Конкина // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2013. – № 24 (684). – С. 133 – 144.
2. Криволапова, Н. С. Формирование здорового образа жизни студентов на основе физкультурно-оздоровительной деятельности / Н. С. Криволапова, Н. Д. Щербаков // Аллея науки. – 2018. – № 11 (27). – С. 285 – 291.
3. Куценко, Г. М. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Г. М. Куценко // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи студенческого спорта – Сб. науч. тр. – Саратов, 2018. – С. 261 – 266.
4. Мищенко, Н. В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни студенческой молодежи / Н. В. Мищенко, А. В. Макаров // Инновационные технологии нового тысячелетия – Сб. науч. тр. – Киров, 2016. – С. 137 – 140.
5. Пивоварова, И. В. Здоровый образ жизни в системе ценностей современной молодежи / И. В. Пивоварова, Е. Ю. Мелкова // Здоровый образ жизни Российской молодежи – Тюмень, 2014. – С. 91 – 96.
6. Соловьева, Т. С. Уровень физической активности и мотивированности городского населения к занятиям физической культурой и спортом / Т. С. Соловьева // Проблемы развития территории. – 2016. – № 3 (83). – С. 119 – 136.

PHYSICAL EDUCATION AS THE MAIN COMPONENT OF STUDENT HEALTH

© 2019 E. G. Hlyupina

Vyatka State University (Kirov, Russia)

Of particular relevance is the work with students to strengthen their views on the importance of a healthy lifestyle and the formation of the need for regular physical education and sports.

In order to identify the role of physical culture and sport in the life of students, an analysis was made of the made the health of students from 1 to 5 years of age from 18 to 23 years old (653 respondents). Studies have shown that 49,3 % of students (n = 322) are engaged in the main medical group, 28,0 % (n = 183) in the preparatory group and 22,7 % (n = 148) in the special group. For five years, there has been a decrease in the number of students in the main group and an increase in the number of students in the special group by the end of the university.

There is a tendency to the emergence of new diseases among students from year to year, during the time of training. First-year students are entering a new stage in life, and many factors affect young people: living environment, learning environment, and adaptation to annoying factors (environment at a university, dormitory, session). Five-year students also have a new stage in life: finding a job, getting a diploma, etc. Often health students do not prioritize other.

Keywords: student, freshmen, physical education, health, diseases.