

**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 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.*