

## 2 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ, СТРАНАХ БЛИЖНЕГО И ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ

---

УДК 378.172

*Ю. В. Барташевич, О. А. Ваницкая*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ БАРГУ

**Введение.** Здоровье молодёжи является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, одной из наиболее значимых ценностей, определяющих благополучие общества. Здоровье, здоровый образ жизни — воплощение достигнутого на данном уровне развития физической культуры. Как отмечает А. В. Царик (1990), в нормально функционирующем обществе физическая культура не может не быть ядром здорового образа жизни. В специальной научно-методической литературе появляется всё больше публикаций, свидетельствующих о роли физической культуры в оздоровлении организма человека, в формировании физической культуры личности и здорового образа жизни.

Обновления различных сторон общественной жизни выдвинули принципиально новые требования к высшему образованию. Сегодня, в соответствии с компетентностным подходом к качеству подготовки конкурентоспособных, активных, творческих специалистов, одной из главных задач высшей школы является профилактика заболеваний и повышение мотивации студентов к ведению здорового образа жизни, ответственности за собственное здоровье. Интенсификация студенческого труда в современных условиях значительно возрастает в связи с увеличением объёма информационного материала, широким использованием в учебном процессе технических средств и компьютерных технологий. В процессе обучения возникают перенапряжения, стрессовые ситуации, что влияет на работоспособность и может приводить к различным заболеваниям [1, с. 36].

Особенно трудно адаптироваться к новым после школы, вузовским условиям студентам младших курсов, им требуется помощь в организации студенческой жизни, как во время аудиторных занятий, так и после

них. В настоящее время образование во всех его формах признаётся приоритетным направлением в развитии человека, способного к жизненной и профессиональной самореализации, активно осуществляющего свободный, осознанный выбор во всём многообразии жизненных ситуаций. Вследствие этого становится особенно значимым, что именно усваивает обучающийся, насколько интенсивно он развивается, реализуя имеющийся у него потенциал, как и в какой степени он берёт ответственность за свою жизнь, насколько он становится способен к самосовершенствованию, к процессам самопостроения жизнедеятельности [2]. К сожалению, уже не требует доказательств тот факт, согласно которому в процессе обучения как в средней, так и высшей школе, здоровье обучающихся не укрепляется, а наоборот, ухудшается.

По данным Министерства здравоохранения, в республике Беларусь наблюдается значительное снижение количества здоровых школьников и студентов. Здоровые дети составляют только 13% из 1,5 млн учащихся школ Республики Беларусь, их почти нет в выпускных классах. Половина юношей допризывного возраста по стоянию здоровья не пригодны к службе в армии, две трети имеют ограничения в выборе профессии. В настоящее время количество студентов, отнесённых к специальному учебному отделению в Республике Беларусь составляет около 30% от общего количества занимающихся в высшей школе. Анализируя состояние здоровья студентов Республики Беларусь, Е. А. Азарова, В. М. Киселёв, С. Я. Юранов, Л. В. Резвицкая (2011) отмечают, что среди студентов первых курсов 20—30% (и более) имеют отклонения в состоянии здоровья и относятся к специальным медицинским группам. По мнению многих специалистов, реальность жизни показывает, что одной из причин снижения функциональных возможностей и резерва здоровья у учащихся и студентов является недостаточная физическая активность. Одной из причин такого положения является низкая мотивация учащихся к занятиям физической культурой.

Основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности — здоровый образ жизни. Немаловажную роль в процессе становления молодого человека играет образование в сфере физической культуры и спорта, в процессе которого происходит овладение специальными знаниями и способами их рационального применения для самосовершенствования [3, с. 24].

**Основная часть.** Результаты исследований состояния здоровья студентов факультета экономики и права и инженерного факультета БарГУ оказались весьма нерадужными. Медицинский осмотр, проведённый в начале 2013/14 учебного года, прошли 1 360 студентов. У 266 человек (22%) были выявлены различные нарушения в состоянии здоровья. У 36 — были выявлены заболевания органов зрения; заболевания ЛОР-органов обнаружены у 6 студентов; заболевания сердечно-сосудистой системы

выявлены у 52 обследованных. Наиболее часто встречаются такие патологии, как: пролапс митрального клапана, врождённый порок сердца. Заболевания почек обнаружено у 17 человек, нейроциркулярная дистония — у 19; заболевания органов пищеварения — у 14; нарушения функций обмена веществ определено у 6 человек.

Заболевания костно-мышечной системы обнаружены у 68 студентов. Основным заболеванием, наиболее часто встречающимся, является сколиотическая болезнь (42 человека) и нарушение осанки (10 человек).

Среди обследованных у 9 студентов выявлены различные заболевания суставов; у 15 — заболевания органов дыхания, у одной девушки — заболевания органов таза.

Таким образом, из числа обследованных студентов 105 человек были отнесены к специальной медицинской группе (СМГ), 73 человека были освобождены от занятий физкультурой из-за имеющихся различных заболеваний и 4 человека — по беременности. К подготовительной медицинской группе отнесён 61 человек, к группе лечебной физической культуры — 27 человек.

Анализируя уровень физического состояния студентов основного и подготовительного отделений по результатам проведенного тестирования, можно говорить о следующем: высокий уровень физической подготовленности показали 6% студентов; уровень выше среднего — 24%; средний уровень — 35%; уровень ниже среднего — 26%; низкий уровень — 9% студентов.

Данное тестирование позволяет ответить на вопрос о том, насколько уровень физической подготовленности студентов соответствует требованиям Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Оказывается, показатели физической подготовленности обследованных студентов в большинстве соответствуют уровням среднему и выше среднего по физической подготовленности.

Результаты проведённого исследования выявили:

1. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в университете уменьшилось на 12%. В связи с этим можно предположить, что целенаправленное физическое воспитание студентов благоприятно сказывается на их физическом состоянии.

2. Уровень физического состояния у большинства студентов I—IV курсов, в соответствии с комплексом Республики Беларусь, оценивается как «средний» и «выше среднего».

3. Наличие заболеваний хронического характера с трудно обнаруживаемыми изменениями в органах и системах свидетельствует об

актуальности проблемы укрепления здоровья и необходимости совершенствования организации и методики физического воспитания для реабилитации здоровья студенческой молодёжи.

**Заключение.** Анализ литературных источников убедительно показывает, что решение проблемы здоровья студенческой молодёжи в нашей стране имеет важное социальное значение. Вместе с тем требуется более пристальное внимание учёных и практиков к целому ряду методологических и сугубо практических вопросов, а именно: к определению сущности здоровья, его параметров и коррелятов, к отбору наиболее информативных, надёжных и доступных методов диагностики здоровья, к определению реального статуса здоровья студентов и путей его улучшения [1].

### Список цитируемых источников

1. Раевский, Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под общ. ред. Р. Т. Раевского. — Одесса : Наука и техника, 2008. — 556 с.
2. Лебедев, В. М. Современные педагогические технологии, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности студентов / В. М. Лебедев, И. Г. Нигреева // Вопр. физ. воспитания и спортив. подготовки студентов. — Минск : БГУ, 2003. — С. 20—29.
3. Прошляков, В. Д. Медико-биологическое обоснование физического воспитания студентов с нарушениями в состоянии здоровья : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В. Д. Прошляков. — Рязань, 1997. — 47 с.

Материал поступил в редакцию 20.02.2014 г.

УДК 796

*А. Э. Болотин*<sup>1</sup>, *Н. В. Орлова*<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, Санкт-Петербург

<sup>2</sup> Учреждение образования «Брестский государственный технический университет», Брест

## ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

**Введение.** Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, остаются дискуссионными. Достичь определённых результатов в работе над своим телом, физическим развитием можно с помощью различных средств: бега, езды на велосипеде, плавания, гимнастических упражнений, шейпинга, аэробики.