

# ПУТИ ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Е.Г. ПРЫТКОВА, Е.В. ГОРИНА,  
С.В. СУРНИНА, И.В. КОЗЛОВ*

*Волгоградский государственный технический университет,  
Волгоград, Россия*

Отличительной особенностью жизнедеятельности современного человека, порожденной научно-технического прогресса, является существенное изменение ритма и образа жизни, которое приводит к постоянному дефициту движений. Недостаток объема движений, вызывает в организме человека ряд негативных изменений, которые снижают его работоспособность, и приводят к увеличению различных заболеваний [1, 4].

Особенно актуальна данная проблема для студентов, поскольку увеличение объема умственного труда и снижение физической активности ведет к увеличению количества заболеваний. Особое место в системе средств укрепления здоровья принадлежит физической подготовке. Это обстоятельство особенно важно для будущих специалистов, поскольку овладение профессией требует профессиональной надежности, профессионального долголетия и безупречного здоровья.

Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора, в особенности для тех молодых людей, которые в связи с перенесенными заболеваниями не может в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания.

Сложившаяся к настоящему времени методика занятий оздоровительной направленности эффективна далеко не для всех, поскольку в специальных медицинских группах объединены лица с различными заболеваниями, различным уровнем физической подготовленности и работоспособностью.

В этой связи резко возрастает роль факультативных и самостоятельных занятий студентов в других формах физического воспитания, которые должны решать проблемы гиподинамии, укреплять здоровье, развивать профессионально важные психофизические качества [1-3].

**Цель** исследования – определить уровень здоровья и физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы.

В ходе исследования нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросу здоровья молодежи;
2. Проанализировать данные медицинских карт студентов ВолГТУ;
3. Выявить мотивацию студентов к занятиям по физической культуре.

В работе были применены следующие **методы исследований**: анализ научно-методической; анализ амбулаторных медицинских карт; педагогическое наблюдение; анкетирование; определение субъективного физического здоровья, оценки физического состояния организма, методы математической статистики.

В исследованиях приняли участие 156 студента 1-3 курса ВолгГТУ факультета экономики и управления: на 1 курсе было опрошено 62 студентов (39,7%); на 2 курсе – 53 (33,9%) и на 3 курсе – 41 (26,3%).

Анализ научно-методической литературы свидетельствует об увеличении числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так, например, за последние десять лет число молодежи в основном учебном отделении снизилось с 81,9% до 58,1% от их общего числа, а в подготовительном и специальном, наоборот, увеличилось соответственно с 9,1% до 22,3% и с 3,5% до 17-30%.

В ходе изучения медицинских карт абитуриентов 1-3 курса было выявлено, что из общего числа студентов к специальной медицинской группе относятся 29% молодежи, к подготовительной 48% и к основной медицинской группе 23% обследуемых.

Изучение отношения студенток 1-3-го курсов специальной медицинской группы к своему здоровью, мотивации и интереса к занятиям физической культурой позволило установить, что большинство из них оценивают свое здоровье как удовлетворительное. При этом выявлено снижение его уровня от курса к курсу. Абсолютно здоровыми себя считают 13,8 % первокурсниц и лишь 4 % студенток 2-3-го курса.

Анализ полученных данных показывает, что существенно влияют на уровень двигательной активности студентов, следующие факторы: желание повысить свою физическую подготовленность (14,1%); необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (27,0%); необходимость получить зачет по предмету «физическая культура» (47,3%); возможность снять усталость, повысить работоспособность (9,7%); воспитать волевые качества характера (5,9%). Как видно основным мотивом к сохранению определенного уровня двигательной активности является получение зачета по данной дисциплине.

Среди причин, мешающих заниматься физической культурой и спортом, 49,7 % первокурсниц называют недостаток времени, при этом старшекурсницы в первую очередь указывают на отсутствие желания и интереса. На 2-3-м курсах 31,6 % студенток утрачивают потребность в двигательной активности по сравнению с первым курсом (5,3%). Ответы студентов на вопрос анкеты позволили определить и выраженность у них положительных желаний относительно занятий физическими упражнениями в целом, и к занятиям различными видами физических упражнений. На вопрос «Хотели бы Вы посещать дополнительные занятия физическими упражнениями? Если да, то, какие виды физических упражнений?» мы получили следующие ответы. Интересными для студентов оказались: оздоровительный фитнес – 34%, плавание – 32%, среди игровых видов – волейбол и аквааэробика – по 16%. Наименее популярны среди респондентов оказались: бадминтон – 3%, шахматы – 3% и атлетическая гимнастика – 6%.

Одним из критериев, определяющий уровень физической культуры является систематичность занятий физическими упражнениями. В среднем 15% студентов, кроме обязательных занятий физическим воспитанием, не занимаются физическими упражнениями самостоятельно. 51% самостоятельно занимаются физическими упражнениями 1-2 раза в неделю, 26% - 3-4 раза в неделю и только

8% опрошенных 5-7 раз в неделю. Анализируя двигательную активность студентов по показателям количества занятий в неделю, нами установлено, что в среднем 17% не занимаются физическими упражнениями вообще.

Таким образом, нами установлено, что в целом большинство студентов имеет средний уровень заинтересованности в занятиях физическими упражнениями. Тревожным является то, что в среднем 17% не занимаются физическими упражнениями вообще. В связи с этим, необходимо искать новые идеи и подходы к организации физкультурно-спортивной работы с населением, особенно с молодежью специальной медицинской группы, разрабатывать и внедрять в практику инновационные проекты и программы по физической культуре.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Карась Т.Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждения среднего профессионального образования с использованием средств плавания: автореф. дис. к.п.н. – Хабаровск, 2006. – 25с.

2. Мельникова О.А. Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с учетом фенотипа: Автореф. дис. ... к.п.н. – Тюмень, 2007. – 25с.

3. Изаак С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - СПб, 2006. - 49с.

4. Мандриков, В.Б. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания / В.Б. Мандриков, Е.Г. Прыткова // Молодой учёный. - 2012. - № 1, т. II. - С. 116-120.

## **ЕКОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ НАСЕЛЕННЯ**

***О.А. БРИЛЕВИЧ, О.В. ПОПОВА***

*Дніпродзержинське медичне училище,  
Дніпродзержинськ, Україна*

Життя і здоров'я людини є дуже важливим екологічним критерієм. Ще 38 років тому в доповіді Комітету експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (Женева, 1975 р.) було проголошено принцип, згідно з яким першочерговим завданням охорони навколишнього середовища від забруднення є захист здоров'я і благополуччя людини. Проте цей принцип не узгоджується з реальними діями.

Екологічні проблеми, які стали глобальними, торкаються інтересів кожної людини, кожної соціальної групи, людства в цілому. Розв'язання екологічних проблем залежить не тільки від розвитку науки й техніки, але й, у першу чергу, від рівня відповідальності людини за стан природного середовища. Нажаль, сучасна людина не підготовлена до відповідальності, того рівня вимог, який висуває стан навколишнього середовища. Екологія за своєю природою міждисциплінарна, питання екології розглядають у курсі ботаніки, зоології, хімії,