

**АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
(НА ПРИМЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННО-ГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА)
В ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА**

Венкович Д.А.

*кандидат педагогических наук, ВГУ имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь*

В последнее время возрос интерес, к дифференцированной организации учебного процесса по физической культуре в учреждении высшего образования, поскольку наряду с физически здоровыми студентами, в учебные заведения поступают студенты с ослабленным здоровьем, с отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовленности, что в свою очередь снижает их работоспособность. Проблема поиска рациональных подходов к организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» и оздоровлению студентов средствами физической культуры является весьма актуальной.

Цель исследования – выявление динамики и состояния здоровья студентов художественно-графического факультета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Материал и методы. Материалом исследования послужили медицинские карточки студентов художественно-графического факультета ВГУ имени П.М. Машерова о состоянии их здоровья (результаты медицинского освидетельствования). Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Физическое воспитание студентов, обучающихся в учреждениях высшего образования, направлено на формирование культуры здорового образа жизни и мотивации к физическому совершенствованию, на осознание значимости здоровья как ценности, а также реализации взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач в рамках требований Кодекса Республики Беларусь об образовании, Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

Здоровье студента является важной социально значимой ценностью, одним из основополагающих факторов успешного использования профессиональных знаний и творческой активности будущего молодого специалиста [2]. Поскольку жизнь и здоровье человека – главные ценности, то образование подчинено идее обогащения этих ценностей [4]. Средства образовательного процесса должны соответствовать умениям студента и возможностям его развития. Наличие заболеваний, слабый связочный аппарат, нарушение осанки и другие отклонения, влекущие за собой снижение двигательной активности студента, не позволяют ему в должной мере использовать свой потенциал в период самоопределения (В. А. Пономарчук, 2003 [5]; В. Н. Супиков, 2005 [6]), когда индивид уже вышел из системы общего среднего образования, которая не всегда позволяет сохранить и укрепить здоровье. Низкий уровень физической работоспособности является одним из определяющих факторов профессионально-трудовой мобильности. Физическая подготовленность выступает с одной стороны как фактор общей готовности к труду, с другой – как фактор повышения производительности труда вследствие снижения заболеваемости, т.е. как фактор обеспечения профессиональной активности и продуктивности человека; физическое состояние человека во многом определяет не только реализацию жизненных планов, но и его служебные перспективы. Заболеваемость индивида достаточно тесно связана с его физической активностью в недельном цикле [1; 3].

Очевидно, что содержание и методика программы физического воспитания здоровых студентов с высоким уровнем физической и спортивно-технической подготовленности и ослабленных студентов с низким уровнем физической подготовленности и отсутствие спортивных навыков будут значительно отличаться друг от друга. С увеличением числа студентов с низким уровнем функциональной и физической подготовленности, которые в условиях напряженной учебной деятельности подвержены хроническому стрессу, возникает необходимость в поиске новых средств физического воспитания [3].

Современное физическое воспитание студенческой молодежи, основанное на существующих традициях и положениях учреждения высшего образования, следует рассматривать в

спектре постоянно увеличивающихся требований, к студенту. Используемые формы, средства, методы физического воспитания и спортивной подготовки разработаны в достаточно широком диапазоне с учетом условий их применения, индивидуальных особенностей и профессиональных требований. Акцент при этом поставлен на показатели физического развития и физической подготовленности студентов, позволяющие количественным путем определить динамику отдельных параметров физического воспитания.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [7].

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом ее изучения, который включает в себя системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей [7].

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся согласно учебным программам для учебных отделений (основное, подготовительное, специальное, включая группы лечебной физической культуры, спортивное), которые разрабатываются методическими комиссиями кафедр физического воспитания и спорта на основе типовой учебной программы для непрофильных специальностей и утверждаются руководителями учреждений высшего образования.

Преподаватели, которые проводят учебные занятия со студентами в специальном учебном отделении, должны иметь педагогическое физкультурное образование и пройти специальную подготовку по специальности «Оздоровительная физическая культура». При ее отсутствии они обязаны пройти переподготовку в институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» или учреждения образования «Белорусская медицинская академия последиplomного образования». Помимо этого, с периодичностью один раз в 5 лет преподаватель обязан пройти базовые курсы повышения квалификации. При наличии в учреждении высшего образования лицензии на медицинскую деятельность (Указ Президента Республики Беларусь от 1 сентября 2010 г. №450, пункт 26.1.17, приложение 1) на кафедре физического воспитания и спорта также могут быть организованы практические занятия с группами ЛФК, которые могут проводить педагогические работники, имеющие соответствующую квалификацию.

В настоящее время на художественно-графическом факультете учреждения образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова» обучается 166 студентов.

Распределение студентов по медицинским группам (на основании сравнительного анализа медицинского обследования и заключения врача) представлено в таблице 1.

Как видно из таблицы на первом курсе обучается 30,7% студентов, из которых 12,7% относятся по состоянию здоровья к основной медицинской группе и 18,0% имеют различные отклонения в состоянии здоровья. На втором курсе – 27,1% студентов, из которых 16,3% – здоровых и 10,8% студентов имеют различные заболевания. На третьем курсе – 30,1% студентов, из них 18,0% абсолютно здоровых и 12,1% студентов с хроническими заболеваниями. На четвертом курсе учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» запланированы в одной группе (12,1%), из которых 6,6% студентов – относятся к основной медицинской группе и 5,5% имеют отклонения в состоянии здоровья. Таким образом, на художественно-графическом факультете учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» 53,5% студентов абсолютно здоровых и 46,6% имеют различные отклонения в состоянии здоровья.

Как показывают исследования, студенты помимо отклонений в состоянии здоровья имеют низкое функциональное состояние органов и систем организма, слабое физическое развитие и у большинства из них снижены адаптационные возможности организма. Как видно из наших данных в последнее время прослеживается тенденция увеличения числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительному и специальному учебному отделению.

Таблица 1. – Сведения о прохождении медицинского осмотра студентами художественно-графического факультета в 2017– 2018 учебном году

Специальность	Группа	Общее кол-во студ.	М	Ж	Медицинские группы							
					Основная		Подготовительная		Специальная		Освобожденные	
					М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы	11(1)	11	3	8	2	2	-	3	-	3	1	-
Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы	11(2)	11	4	7	2	3	1	1	1	3	-	-
Дизайн (предметно-пространственной среды)	12(1)	14	5	9	3	4	2	5	-	-	-	-
Дизайн (предметно-пространственной среды)	12(2)	15	3	12	1	4	1	5	1	3	-	-
Итого 1 курс:		51	15	36	8	13	4	14	2	9	1	-
Изобразительное искусство и компьютерная графика	21(1)	12	2	10	2	4	-	5	-	1	-	-
Изобразительное искусство, черчение, народные и художественные промыслы	21(2)	11	-	11	-	6	-	3	-	2	-	-
Декоративно-прикладное искусство (изделие из керамики)	22(1)	6	-	6	-	5	-	-	-	1	-	-
Дизайн (предметно-пространственной среды)	22(2,3)	16	1	15	1	9	-	3	-	3	-	-
Итого 2 курс		45	3	42	3	24	-	11	-	7	-	-
Изобразительное искусство и компьютерная графика	31(1)	13	3	10	2	5	-	1	1	2	-	2
Изобразительное искусство, черчение и народные художественные промыслы	31(2)	12	3	9	1	4	1	1	1	3	-	1
Дизайн (предметно-пространственной среды)	32(1)	12	-	12	-	7	-	4	-	1	-	-
Дизайн (предметно-пространственной среды)	32(2)	13	3	10	2	9	1	1	-	-	-	-
Итого 3 курс		50	9	41	5	25	2	7	2	6	-	3
Декоративно-прикладное искусство (изделие из керамики)	42(1)	9	4	5	3	3	1	1	-	1	-	-
Дизайн (предметно-пространственной среды)	42(2)	11	3	8	2	3	1	1	-	3	-	1
Итого 4 курс		20	7	13	5	6	2	2	-	4	-	1
Всего		166	34	132	21	68	8	34	4	26	1	4

Результаты проведенных нами исследований свидетельствуют о том, что в настоящее время наблюдается общая тенденция снижения здоровья. Таким образом, для успешного решения задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск инновационных форм и методов организации учебного процесса, выявление неиспользованных возможностей для повышения уровня подготовки будущих специалистов и их адаптации к предстоящей профессиональной деятельности.

1. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический, организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 1. – С. 22–26.
2. Виленский, М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 9. – С. 78.
3. Григорьев, В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.
4. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
5. Пономарчук В. А. Самоопределение студентов в здоровом образе жизни как педагогическая проблема / В. А. Пономарчук [Электронный ресурс] // Минск, 2003. – Режим доступа: <http://natbookcat.org.by/isgbi/authrecords.do?uid=byNBCBa162693&key=marcinfo.authors>. – Дата доступа: 11.01.2016.
6. Супиков В. Н. Возрастная периодизация при проведении социологических мониторинговых исследований в спорте [Электронный ресурс] / В. Н. Супиков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/528450a4-653e-42b4-8b16-629f3a5b42aa>. – Дата доступа: 23.01.2016.
7. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Вильчик А.В.

*магистрантка ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент*

Жизнь современного человека, и особенно студента, связана с большими психологическими и физическими перегрузками. Огромный поток информации, отрицательные эмоции, стрессовые ситуации как на учебных занятиях, так и в быту, приводят к регулярному переутомлению, разбалансированию нормального состояния, нарушению обменных процессов, снижению общего иммунитета.

Здоровье – это главная ценность любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта.

К сожалению содержание образа жизни большей части современной студенческой молодежи, с позиций – здорового, является нерешенной педагогической проблемой на решение которой, как в Беларуси, так и за рубежом, постоянно направляются научные исследования [1, 2].

Цель исследования – проведение количественной и качественной оценки компонентного состава здорового образа жизни студентов.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 45 студентов первого курса (25 девушек и 20 юношей в возрасте от 17 до 18 лет), обучающихся в ВГУ имени П. М. Машерова. Наблюдаемые в течение трех месяцев (сентябрь–ноябрь) вели дневник самоконтроля здоровья [3], в содержание которого входила карта ежемесячной регистрации динамики 15 основных показателей здорового образа жизни. Количественная и качественная оценка полученных данных осуществлялась с помощью методов математической статистики.

Результаты и обсуждение. Основные показатели здорового образа жизни студентов в течение наблюдаемого периода (сентябрь–ноябрь) представлены в таблице 1. В таблице (в %) представлены средние значения изучаемых показателей, по данным трех срезов проводимых в конце каждого месяца.

Таблица 1 – Основные показатели здорового образа жизни студентов (сентябрь–ноябрь)

Показатели	Юноши			Девушки		
	+	±	-	+	±	-
1. Выполнение утренней зарядки (физических упражнений, бег и др.)	21,7%	31,7%	46,6%	28,5%	37,5%	40%