

УДК 796.011

Ямалетдинова Галина Александровна

д-р пед. наук, доцент, профессор, заведующая кафедрой оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки Гуманитарного университета (г. Екатеринбург)
E-mail: yamalga@k66.ru

Yamaletdinova Galina Alexandrovna

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor, Head of Health-Improving Training and Applied Physical Education Chair, Liberal Arts University – University for Humanities (Ekaterinburg)

**РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ**

**RETROSPECTIVE ANALYSIS
OF HUMANITIES STUDENTS'
PHYSICAL HEALTH**

Аннотация

Проблема здоровья студента остается актуальной и в современных условиях, что связано с новым пониманием роли вузов в подготовке компетентного специалиста. Для выявления оптимального способа решения рассматриваемой проблемы был проведен анализ физического здоровья и физической подготовленности студентов первого курса вузов гуманитарного профиля в течение 17 лет.

Ключевые слова: индивидуальное здоровье; физическая подготовленность; самоуправление; познавательная деятельность.

Abstract

The problem of student's health remains topical in the current situation, and it relates a new high school's role in educating a competent specialist. To reveal the optimal method solving the problem, the physical health and physical state of different major freshmen have been tested for 17 years.

Keywords: individual physical health; physical training; self-management; cognitive work.

Развитие демократических институтов, становление правового государства в России влекут коренную перестройку социальной структуры общества. Изменяется структура экономики, усиливается потребность общества в творческом и интеллектуальном труде, интенсифицируется процесс подготовки специалистов. Поэтому современное общество предъявляет все более жесткие требования к подготовке высококвалифицированного специалиста, готового к социальной и профессиональной деятельности, которая, помимо узкопрофессиональных знаний и умений, должна обеспечиваться высоким уровнем здоровья [1; 2; 3].

В связи с этим была определена **цель нашего исследования** – изучить динамику состояний здоровья, физической подготовленности студентов вузов разного профиля.

Индивидуальное здоровье, по мнению Р. Т. Раевского [2], является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений. При этом физическая культура рассматривается как важный компонент профессионально-личностного развития, ориентированного на формирование осознанной учебно-познавательной деятельности. Умение проецировать знания в любую профессиональную или жизненную ситуацию характеризует ответственность полученной студентом подготовки. Поэтому сегодня каждый студент несет ответственность за свое здоровье как за личную и социальную ценность [4].

Анализ определений понятия здоровья позволил нам заключить, что концептуальным его основанием является динамическая многомерная целостность организма, позволяющая человеку поддерживать тот или иной уровень жизнедеятельности, в различной степени реализовывать биологические, социальные функции и уметь управлять ими.

Необходимо подчеркнуть, что общество до сих пор не хочет признавать, что воспроизводство здоровья как физического, социального и психического благополучия человека – функция, главным образом, воспитания, а не лечения. Поэтому следует воспитывать культуру отношения к сбережению и воспроизводству своего здоровья. Эта мысль подтверждается и в новой концепции здоровья, предлагающей для его оценки не только показатели, отражающие нездоровье общества, но и позитивные, отражающие его здоровье.

Проблема здоровья студента остается актуальной и в современных условиях, что связано с новым пониманием роли вузов в подготовке компетентного специалиста для общественного производства. Доказана тесная связь здоровья и познавательной деятельности: чем выше уровень индивидуального здоровья, тем эффективнее обучаемость ($r = 0,87$). Вместе с тем система вузовского образования в недостаточной мере ориентирует студентов на формирование, укрепление и восстановление здоровья. Отмечается тенденция резкого ухудшения физического и психического здоровья студенческой молодежи.

Возрастание интереса к социальным аспектам здоровья напрямую связано с развитием физической культуры. Исследователи сходятся во мнении, что улучшение здоровья зависит от совокупности факторов (экономических, политических, экологических и т. д.), однако решающий среди них – позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью и здоровому стилю жизни.

Анализ результатов исследования здоровья студенческой молодежи из различных регионов России в течение 17 лет свидетельствует о росте количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных по этой причине к специальной медицинской группе (СМГ). Число таких студентов в технических вузах увеличилось от 0,4 до 36 %, в вузах гуманитарного профиля достигает 60 %. Однако наибольшее количество студентов с отклонениями по здоровью мы наблюдаем в негосударственных вузах – до 73 % (рисунок). Выявленная тенденция нарастает, и к старшему курсу обучения увеличивается количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, а также освобожденных от академических учебно-тренировочных занятий или переведенных в группы ЛФК.

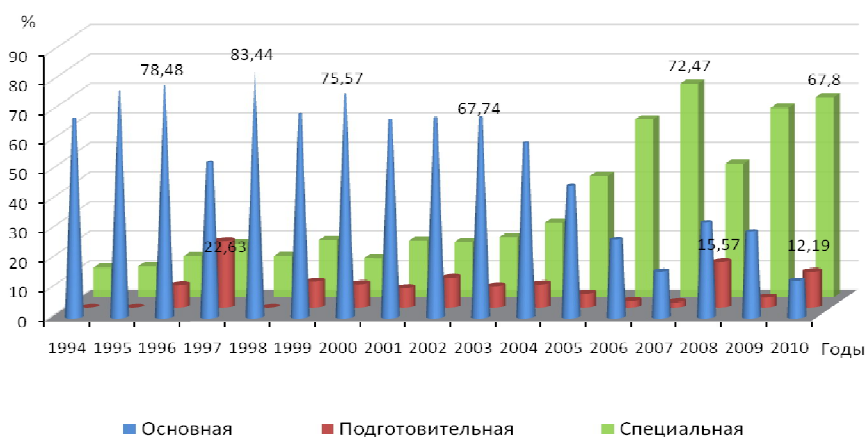


Рис. Распределение студентов I курса Гуманитарного университета по медицинским группам

По данным углубленного медосмотра, в некоторых вузах гуманитарного профиля выявлены показатели, характеризующие высокий уровень заболеваемости.

Аналогичная тенденция наблюдается в Гуманитарном университете, где в 2010 году выявлено 115,12 % патологий (таблица).

Независимо от профиля вуза, в структуре заболеваемости студентов доминируют заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС), опорно-двигательного аппарата (ОДА), органов зрения, пищеварения. В гуманитарных вузах процент студентов с такими заболеваниями заметно выше (таблица).

Анализируя заболеваемость студентов Гуманитарного университета за последние семнадцать лет, можно констатировать, что среди заболеваний обмена веществ наиболее высокий удельный вес – до 90 % – имели дисфункции щитовидной железы; заболеваний сердца – до 88 % – миокардиодистрофия и нейроциркулярная дистония. Все чаще у студентов наблюдаются отклонения со стороны нервной системы (прогрессирующая дистрофия нейронов, рассеянный склероз), инвалидность различных групп, у девушек – новообразования мочеполовой системы. Кроме того, необходимо отметить увеличение количества студентов, имеющих четыре, пять заболеваний и более.

Многообразие заболеваний у студентов СМГ, постоянно меняющееся количественное соотношение студентов с различными заболеваниями и здоровых в разных вузах и даже в одном вузе на разных факультетах и в разные годы, затрудняет выработку единых подходов к организации учебных занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы. Организация учебных занятий студентов с ослабленным здоровьем осложняется отсутствием в большинстве вузов соответствующих условий.

Сравнительный анализ научных исследований позволяет констатировать, что в настоящее время нет единых критериев, по которым студенты распределяются в медицинские группы. Особую тревогу вызывает то, что в основное отделение направляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья.

О той же тенденции в Гуманитарном университете свидетельствуют данные, согласно которым в основное отделение направляются до 82 % студентов, имеющих заболевания. Изучив физическое состояние студентов нашего университета, мы пришли к еще более неутешительным выводам: функциональный (биологический) возраст студентов первого курса не соответствует паспортному и находится в диапазоне 36–40 лет, а у некоторых юношей он достигает 55.

Одним из факторов сохранения здоровья студентов является высокий уровень физической подготовленности. Однако за последние двадцать лет в базовых показателях физической подготовленности студенческой молодежи наблюдается выраженная отрицательная динамика, особенно в годы социально-экономических кризисов. Поэтому неудивительно, что нормативы федеральной программы по дисциплине «Физическая культура» не выполняют в начале обучения до 68 % студентов технических вузов, а к окончанию обучения – 50 %, в вузах гуманитарного профиля – до 75 %.

Изучение исходных результатов оценки физической подготовленности студентов различных вузов г. Екатеринбурга выявило высокий процент юношей, не выполнивших нормативов в тесте на выносливость. При этом в последние годы 30–68 % юношей не могут выполнить контрольный норматив по силовой подготовленности на удовлетворительную оценку, а 4–11 % поступающих ни разу не способны подтянуться на перекладине. Среди девушек высок процент не сдавших контрольные тесты на скоростно-силовую подготовленность, и еще более высокий – на общую выносливость.

Таблица

Динамика заболеваемости студентов 1-го курса Гуманитарного университета

Годы	Прошедшие обследования	Виды заболеваний																			Всего выявлено патологий		
		Кожные заболев.		Нервная система		Органы дыхания		Заболев. крови		Органы мочевывод.		Обмен веществ		ЖКТ		ССС		ОДА		Органы зрения			
		кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
1994	150	0	0,00	3	2,00	5	3,33	0	0,00	6	4,00	2	1,33	3	2,00	8	5,33	10	6,67	12	8,00	49	32,67
1995	180	0	0,00	7	3,89	3	1,67	2	1,11	7	3,89	4	2,22	4	2,22	3	1,67	10	5,56	17	9,44	57	31,67
1996	79	0	0,00	0	0,00	21	26,58	2	2,53	2	2,53	2	2,53	4	5,06	0	0,00	3	3,80	3	3,80	37	46,84
1997	137	1	0,73	1	0,73	11	8,03	0	0,00	2	1,46	7	5,11	7	5,11	31	22,63	10	7,30	3	2,19	73	53,28
1998	157	0	0,00	5	3,18	7	4,46	2	1,27	10	6,37	7	4,46	8	5,10	10	6,37	10	6,37	22	14,01	81	51,59
1999	180	1	0,56	7	3,89	3	1,67	3	1,67	8	4,44	7	3,89	9	5,00	9	5,00	17	9,44	25	13,89	89	49,44
2000	262	0	0,00	8	3,05	9	3,44	0	0,00	12	4,58	11	4,20	35	13,36	27	10,31	20	7,63	31	11,83	153	58,40
2001	359	0	0,00	23	6,41	19	5,29	0	0,00	19	5,29	27	7,52	26	7,24	62	17,27	25	6,96	118	32,87	319	88,86
2002	599	0	0,00	27	4,51	19	3,17	3	0,50	26	4,34	25	4,17	46	7,68	55	9,18	16	2,67	122	20,37	339	56,59
2003	499	2	0,40	20	4,01	18	3,61	9	1,80	30	6,01	46	9,22	35	7,01	46	9,22	37	7,41	137	27,45	380	76,15
2004	567	4	0,71	53	9,35	33	5,82	23	4,06	31	5,47	57	10,05	58	10,23	60	10,58	72	12,70	161	28,40	552	97,35
2005	538	2	0,37	24	4,46	24	4,46	27	5,02	43	7,99	47	8,74	53	9,85	93	17,29	107	19,89	142	26,39	562	104,46
2006	434	2	0,46	13	3,00	6	1,38	25	5,76	26	5,99	25	5,76	20	4,61	134	30,88	95	21,89	82	18,89	428	98,62
2007	425	1	0,24	14	3,29	9	2,12	23	5,41	30	7,06	35	8,24	26	6,12	153	36,00	98	23,06	85	20,00	474	111,53
2008	366	0	0,00	2	0,55	9	2,46	9	2,46	6	1,64	3	0,82	21	5,74	55	15,03	22	6,01	62	16,94	189	51,64
2009	288	0	0,00	1	0,35	16	5,56	14	4,86	26	9,03	0	0,00	43	14,93	125	43,4	50	17,36	23	7,99	298	103,47
2010	205	1	0,49	8	3,9	10	4,88	11	5,37	10	4,88	4	1,95	39	19,02	98	47,8	30	14,63	23	11,22	236	115,12

Вместе с тем общеизвестно, что именно общая выносливость – наиболее важное двигательное качество для здоровья, так как она тесно коррелирует с другими показателями здоровья – работоспособностью, устойчивостью к заболеваниям и стрессам и с продолжительностью жизни.

Несмотря на то что программа дисциплины «Физическая культура», реализуемая в высших учебных заведениях России, ориентирована на освоение ценностей физической культуры, на достижение физического, духовного и психического здоровья студента, анализ практики физического воспитания в вузах свидетельствует о пренебрежительном отношении студентов к физической культуре. Физическая культура, как учебная дисциплина, в прикладной своей части не выполняет оздоровительных задач – нет механизма воздействия, направленного на овладение студентами знаниями и умениями управлять своим состоянием с целью оздоровления, и пр.

Преобладание телесного компонента в содержании физического воспитания, в ущерб социокультурному, приводит к деформации ценности физической культуры. Большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, при котором процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность.

Вызывает сомнение целесообразность и эффективность реализации во всех вузах страны унифицированной программы по физической культуре. У любого образовательного учреждения должно оставаться достаточное «вариативное пространство» для планирования в отношении учебной дисциплины. Поэтому необходимы такие стандарты, которые бы защищали интересы студента и творчество преподавателя и в то же время сохраняли необходимый обществу уровень образования, единство образовательного пространства страны.

Современная ориентация на творческое освоение физической культуры будущим специалистом требует от физического воспитания упорядоченного воздействия на его интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность.

Таким образом, проведенный анализ показал, что профессиональный рост специалиста и его социальная востребованность сегодня, как никогда, зависят от личного умения оперативно управлять состоянием своего здоровья. В соответствии с этим, на современном этапе требуется изменить отношение к образовательной подготовке в вузе, которая должна способствовать готовности студентов к самоуправлению познавательной деятельностью не только в сфере оздоровительной физической культуры, но и в профессиональной, спортивно-физкультурной деятельности и обеспечить ее творческую реализацию после окончания учебного заведения [3; 5; 6].

Литература

1. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч.-метод. пособие. – М. : Советский спорт, 2010. – 296 с.
2. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни. – О. : Наука и техника, 2008. – С. 227–234.
3. Ямалетдинова Г. А. Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры : монография. – Екатеринбург : Гуманитарный ун-т, 2008. – 136 с.
4. Ямалетдинова Г. А. Здоровье как личная и социальная ценность // Физическая культура спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы IV Международной науч.-практ. конф. / под ред. В. С. Макеевой. – Орел : ФГОУ ВПО «Госуниверситет–УНПК», 2011. – С. 131–137.
5. Ямалетдинова Г. А. Оценка уровня физического здоровья по результатам самодиагностики // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 4 (100). – С. 40–46.
6. Ямалетдинова Г. А. Условия, обеспечивающие эффективность самоуправления учеб.-познав. деятельностью студентов по физической культуре в вузе // Науч.-метод. журнал «Педагогическое образования и наука». – 2013. – № 4. – С. 51–57.