



## Литература

1. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
2. Профессиограммы «Тренер», «Учитель» // Е. С. Романова 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е. С. Романова. – СПб.: Питер, 2003. – С. 375-378, 384-388.
3. Основы проектирования профессионально-квалификационных характеристик / Под. ред. М. В. Ильина. – Минск: РИПО, 2000. – 116 с.

---

## СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ИНСТИТУТА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Поликарпова Л.С., Моргун А.М., Чулкова О.С.  
г.Минск, Республика Беларусь*

The article is devoted to the study of the health of first-year students of the Institute of inclusive education. Data on distribution of students on groups of health for the period of 2012-2018 academic years are resulted. There are also data on the analysis of students' lifestyle and its impact on their health.

В последние годы активизировано внимание к здоровью студентов. Это связано с озабоченностью общества по поводу роста заболеваемости молодежи. Уже при поступлении на первый курс отмечается высокий процент абитуриентов с отклонениями в состоянии здоровья. В процессе профессиональной подготовки эта цифра, как правило, растет, что отражается не только на ухудшении самочувствия будущих специалистов, но и на снижении их работоспособности.

Изучение здоровья студентов является одной из важнейших составляющих в организации физической культуры во всех Учреждениях высшего образования (УВО). При поступлении студенты в обязательном порядке проходят медицинское обследование. В соответствии с результатами обследования, их разделяют на следующие группы здоровья: основную, подготовительную, специальную медицинскую, ЛФК (лечебная физическая культура) и освобожденные.

На 1 курсе Института инклюзивного образования (ИИО) Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка был проведен анализ уровня здоровья студентов за период с 2012 по 2018 годы. Результаты отражены на рисунке 1 (рис. 1).

На диаграмме видно, что в течение шести учебных лет процентное соотношение по группам здоровья студентов, поступивших на первый курс, отчасти сохраняется. Только в 2017-18 учебном году количество студентов, относящихся к СМГ, несколько меньше, по сравнению с предыдущими годами, (19 %), в то время, как относящихся к подготовительной группе – наоборот, больше (33 %).

Анализ фактических материалов об образе жизни студентов свидетельствует о его неупорядоченности и хаотичности. Это прослеживается в таких компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, отсутствие закаливающих процедур, вредные при-

вычки (такие, как курение, употребление алкоголя), а также недостаток двигательной активности. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия подобного образа жизни, наиболее ярко проявляются ко времени его окончания в виде увеличения числа заболеваний. Так как данные процессы наблюдаются в течение всего периода обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [1].

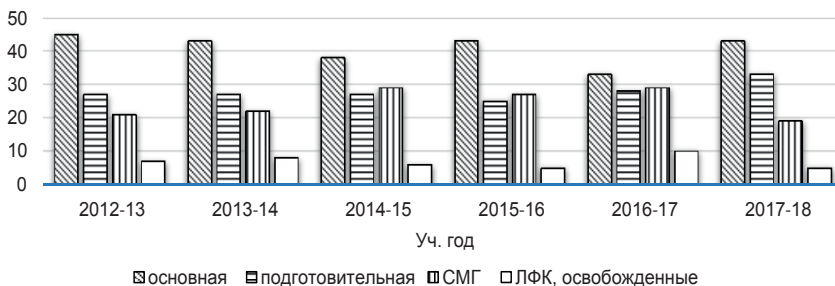


Рисунок 1 – Динамика распределения студентов первого курса ИИО по группам здоровья за 2012-2018 гг.

Вместе с тем, умственная и психическая нагрузка, испытываемая студентами, достаточно высока. Рассматривая, какие изменения происходят в организме под ее воздействием, необходимо отметить следующее:

- возникают сосудистые реакции, обратные тем, которые бывают при мышечной деятельности: увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга, сужение периферических сосудов конечностей и расширение сосудов внутренних органов;
- под воздействием эмоциональных факторов и нервно-психического напряжения происходят изменения в работе сердечно-сосудистой системы (так, в период сессии, частота пульса в покое у студентов достигает величины 88–92 уд/мин);
- в деятельности нервной системы наблюдаются следующие изменения: снижается величина условных реакций, сглаживаются реакции на различные по силе раздражители, увеличивается время реакции, устойчивость внимания снижается;
- при длительной и достаточно интенсивной работе наступает умственное утомление, при котором деятельность внешних органов чувств либо чрезмерно повышается, либо снижается, а также снижается сила памяти [2].

Поэтому так важна организация здорового образа жизни во время всего периода обучения студентов. А одним из наиболее существенных его компонентов является правильно подобранный двигательный режим, в котором на передний план выходят занятия физической культурой.

Средства физической культуры, грамотно используемые, способствуют нормализации психоэмоционального и физического состояния, за счет повышения функциональных возможностей организма, а также укрепления мышечной системы и костно-связочного аппарата. [3].

По результатам исследования преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГПУ в настоящее время на специальном медицинском отделении Института инклюзивного образования (СМО) занимается 29,0 % студентов. При этом к числу полностью освобождённых от практических занятий по физической культуре относится около 1,8 % студентов (рис. 2).

Требовать от этой категории студентов достижения определённого уровня физической подготовки и выполнения зачётных нормативов не всегда правомерно. Поэтому на занятиях по физической культуре для этой категории студенческой молодёжи необходимо способствовать укреплению здоровья, вовлекать ослабленных в физическом отношении учащихся в активные занятия физической культурой, пропаганде здорового образа жизни.

2017-2018

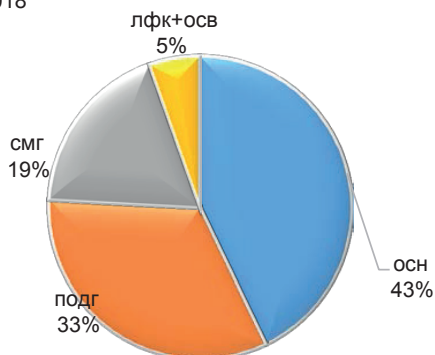


Рисунок 2 – Распределение студентов первого курса ИИО по группам здоровья за 2017-2018 учебный год

Необходимо подобрать такой двигательный режим и такую физическую нагрузку, чтобы они были адекватны физиологическим и психоэмоциональным параметрам и уровню здоровья каждого студента.



### **Литература**

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Дашинорбоев, В.Д. Физическая культура: Учеб. пособ./ Под ред. В.Д. Дашинорбоева. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.
3. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: Учеб. пособие/ Е.Г. Бабушкин, В.А. Барановский и др. – Омск: Омский государственный институт сервиса, 2011. – 127 с.