

Наталья НАУМЕНКО, декан факультета естествознания БГПУ им. М. Танка, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент;

Ольга КОВАЛЕВА, доцент кафедры зоологии БГПУ им. М. Танка, кандидат биологических наук;

Татьяна РОВДО, преподаватель кафедры зоологии БГПУ им. М. Танка;

Анастасия ЛЕВКОВИЧ, студентка IV курса специальности «География. Биология» БГПУ им. М. Танка

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Понятие «благополучие» затрагивает все стороны жизни человека. Человек находится в состоянии полного благополучия, когда гармонично сочетаются физические, психические (интеллектуальные), социальные, духовные, эмоциональные составляющие его жизни.

С возрастом организм изнашивается: многие его «детали» и «механизмы» уже работают не так, как заложено природой. Как ни грустно, но это естественно. Неестественно, когда

заболевания проявляются в молодом возрасте, а их причиной являются неграмотная «эксплуатация» систем и органов нашего совершенного, мудро задуманного и гениально созданного природой организма.

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных учёных единогласно констатируют: медико-демографическая ситуация последних десятилетий характеризуется ухудшением качества здоровья молодёжи, в том числе и студентов. Отмечается негативная тенденция в увеличении количества отклонений в физическом развитии, возрастает число учащихся с наличием одного и более заболеваний [1; 8; 10]. Ослабленное



чаще всего до вуза состояние организма, экологические проблемы, несбалансированное питание, гиподинамия обуславливают значительные отклонения в состоянии здоровья студентов [5; 6; 9]. Углубленные медицинские обследования свидетельствуют – у более половины из них выявляется патология опорно-двигательного аппарата. Основная часть заболеваний представлена различными нарушениями в подвижности позвоночника. Часто выявляются молодые люди с дисгармоничным физическим развитием в сочетании со сниженными функциональными резервами и задержкой биологического развития, устанавливается формирование целого комплекса донозологических (предболезненных) состояний [1; 5; 6; 8 – 10].

Способность быстро перестраиваться в соответствии с изменяющимися внешними условиями, противостоять негативным их влияниям у развивающегося организма ограничена. Поэтому любое перенапряжение подростка или молодого человека является фактором риска появления и развития у него заболеваний [2].

Перенапряжение приводит к рассогласованию механизмов регуляции вегетативных функций, организм работает в режиме неустойчивой адаптации.

У студентов, работающих напряжённо, и, как правило, неравномерно, это проявляется в виде ухудшения работоспособности, повышенной утомляемости и снижении устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям [8].

С целью изучения состояния физического здоровья студенческой молодёжи нами было проведено исследование, в котором приняло участие 60 студентов I, III и V курсов факультета естествознания Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка. Факультет естествознания является одним из 12 факультетов БГПУ, в которых готовят учителей биологии и географии. На плечи нынешних студентов в ближайшем



будущем ляжет тяжёлая и очень ответственная работа – обучение и воспитание подрастающего поколения. Учёба на факультете естествознания имеет свои особенности: разнообразные самостоятельные практические и лабораторные работы, использование сложного современного оборудования. На всех специальностях факультета много времени отведено учебным практикам. Студенты выезжают за пределы города и в полевых условиях изучают природные объекты – это увлекательные практики по биологии, экологии, географии и т. д. Практики – это ежедневные поездки по Беларуси, постоянное (при любой погоде) нахождение в поле, в лесу, на лугах, опытных площадках агробиостанции «Зелёное». Учебные практики предусмотрены для всех специальностей факультета. Такая учебная программа, с одной стороны, требует крепкого здоровья, а с другой – способствует его поддержке. Студенты много времени проводят на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма и укреплению иммунитета, много двигаются, в том числе по пересечённой



местности, что положительно влияет на адаптационные возможности организма и совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому нам было важно выяснить, как обучение отражается на состоянии здоровья наших студентов, и проследить, как меняется их физическое здоровье в процессе обучения на факультете естествознания.

Для качественной характеристики физического здоровья широко применяются комплексные экспресс-методы [11; 12]. В работе был использован метод Л. Г. Апанасенко, основанный на суммарной оценке физического развития, мощности и скорости восстановления после нагрузки кардиореспираторной системы [3; 4]. У испытуемых производили замеры следующих физиологических показателей:

- масса тела – кг (МТ);
- рост – см (Р);
- жизненная ёмкость лёгких – мл (ЖЕЛ);
- динамометрия (сила сжатия правой кисти) – кг (ДМ);
- частота сердечных сокращений (пульс) – уд / мин (ЧСС);
- артериальное давление, диастолическое – мм / рт ст (АДД);
- артериальное давление, систолическое – мм / рт ст (АДС);
- время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 мин – в мин (Т).

С учётом всех вышеуказанных физиологических параметров по формулам и таблицам, описанным в методике [3], определяли уровень физического здоровья.

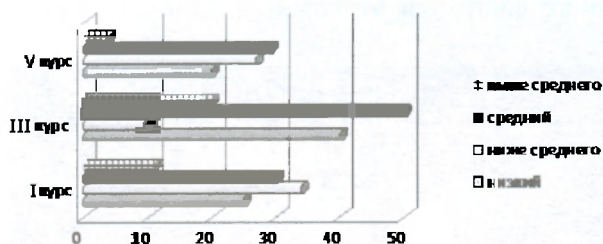


Рис. 1. Динамика уровня физического здоровья студентов факультета естествознания в течение обучения в БГПУ (в %).

Анализ полученных результатов (рис. 1) позволил констатировать общую картину состоя-



ния здоровья студенческой аудитории факультета, а также зафиксировать динамику уровня физического здоровья студентов факультета естествознания в течение обучения.

Примечательным является факт, что высокий уровень физического здоровья в выборке у студентов всех курсов (I, III и IV) отсутствует.

Среди студентов I курса самый высокий удельный вес имеет категория с уровнем физического здоровья ниже среднего – 34 и 25 % студентов относится к категории с низким уровнем здоровья. Т. е. среди первокурсников преобладают студенты с уровнем здоровья ниже среднего (в первую очередь – низкого), а здоровье уровней среднего и выше имеет менее половины обследованных (41 %).

У студентов III курса удельный вес имеющих низкий уровень здоровья возрастает до 40 %, но доля имеющих низкий уровень физического здоровья сокращается до 37 %; однако по-прежнему эта группа – с уровнем здоровья ниже среднего – является преобладающей, более того, на неё приходится уже 67 % выборки.

Среди студентов V курса преобладает группа с уровнем физического здоровья средним и выше среднего (суммарно 70 %), а группа имеющих уровень здоровья ниже среднего существенно сокращается (до 30 %). Это происходит за счёт группы с показателем «ниже среднего» (она сокращается почти втрое) и группы с показателем «низкий» (вдвое).

Здоровье более чем на 50 % определяется образом жизни человека и лишь на 8–10 % зависит от медицины.



В последние годы к решению проблем здоровья кроме медиков стали привлекать педагогов, так как любая модель здоровья реализуется в основном методом воспитания: создание и укрепление здоровья необходимо проводить через воспитание здорового образа жизни (ЗОЖ), формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании.

Сегодня для укрепления здоровья и формирования ЗОЖ недостаточно бороться с заболеваемостью, вредными привычками, неправильным питанием, конфликтными отношениями, хотя это также имеет огромное значение. Принципиально важно использовать позитивные стороны жизни общества, развивать и усиливать многообразные тенденции, работающие на формирование ЗОЖ. Наиболее значимым в этом плане является формирование у подрастающего поколения ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность. Важно донести, что здоровье – основа жизни, залог успеха в любой деятельности, фундамент для надёжных семейных отношений, источник успешного социального функционирования.

Приобщение к ЗОЖ – это педагогическая стратегия, основанная на определённых целенаправленных действиях педагогов по включению личности в процесс индивидуального формирования ЗОЖ.

Охрана здоровья студенческой молодёжи – одна из важнейших социальных задач общества. Студенты высших учебных заведений – социально-экономическое, интеллектуальное будущее, творческий потенциал страны.

Общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь – в профессиональной деятельности. Подготовка высококвалифицированных кадров в высших учебных заведениях в современных условиях развития государства является одной из важнейших предпосылок успешного решения задач экономического, культурного и социального развития общества.



В контексте приведённых выше выкладок, особенности учебного плана факультета естествознания (сочетание аудиторной и активной практической составляющей, реализуемой в полевых условиях) возможно рассматривать

как один из вариантов снижения негативных воздействий учебной среды на организм. Полевые практики – один из любимейших видов учебной деятельности студентов, они способствуют приобретению и поддержанию не только физического, но и психологического здоровья. Воспоминания о совместных открытиях, приключениях, путешествиях, походах – самые яркие и сохраняются на долгие годы.

Исследование проводилось в рамках осуществления руководства курсовыми и дипломными работами студентов. Нами предполагается расширить географию выборки для сравнения показателей физического здоровья студентов разных факультетов. Особый интерес будут представлять студенты тех факультетов, в учебном плане которых не предусмотрены полевые практики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян, Н. А. Проблема здоровья студентов и перспективы развития / Н. А. Агаджанян, В. В. Пономарёва, Н. В. Ермакова // Образ жизни и здоровье студентов : Материалы I Всероссийской науч. конф. – М., 1995. – С. 5–9.
2. Бурханов, А. И. Адаптация студентов к обучению в вузе / А. И. Бурханов, Л. М. Носова, Ж. Л. Бапгуганов // Гигиена и санитария. – 1992. – № 7 (8). – С. 53–55.
3. Ворсина, Г. Л. Основы валеологии и школьной гигиены / Г. Л. Ворсина, В. Н. Калюнов. – Минск : Тесей, 2005. – 288 с.
4. Гуминский, А. А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии / А. А. Гуминский, Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова. – М. : Просвещение, 1990. – 239 с.
5. Добромыслова, О. П. Физиолого-гигиенические проблемы здоровья студентов / О. П. Добромыслова, О. Г. Маймулов // Гигиена и санитария. – 1991. – № 3. – С. 42–46.
6. Камаев, И. А. Динамика заболеваемости и особенности медицинского обслуживания студентов / И. А. Камаев, О. Л. Васильева // Здравоохранение Российской Федерации. – 2002. – № 1. – С. 26–29.
7. Красноперова, Н. А. Информационное обеспечение ориентирования студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления / Н. А. Красноперова // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 59–64.
8. Лебедева, Н. Т. Социально-гигиенические аспекты здоровья студентов / Н.Т. Лебедева // Здравоохранение Беларуси, 1993. – № 9. – С. 53–56.
9. Медик, В. А. Университетское студенчество : образ жизни и здоровье / В. А. Медик, А. М. Осипов. – М. : Логос, 2003. – 200 с.
10. Миннибаев, Т. Ш. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний у студентов / Т. Ш. Миннибаев // Гигиена и санитария. – 1993. – № 3. – С. 55–57.
11. Мисун, Л. В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности : Практикум : в 2-х ч. / Л. В. Мисун [и др.]. – Минск : БГАТУ, 2009. – Ч. 1 : Физиология человека. – 128 с.
12. Мисун, Л. В. Физиологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности : Практикум : в 2-х ч. / Л. В. Мисун [и др.]. – Минск : БГАТУ, 2010. – Ч. 2 : Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности. – 132 с.
13. Свиридова, И. А. Медико-социальная и организационная основа формирования здоровья студенческой молодёжи / И. А. Свиридова // Валеология. – 2006. – № 3. – С. 5–11.
14. Сорока, Н. Ф. Питание и здоровье / Н. Ф. Сорока. – Минск : Беларусь, 1994. – 350 с.

Фото с сайта <http://est.bspu.unibel.by>