

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

В. Д. Паначев, М. Т. Фазлеев, А. П. Морозов

Пермский национальный исследовательский политехнический университет
panachev@pstu.ru

В работе рассмотрены основные принципы оздоровления нации средствами физической культуры и массового спорта для всех. Особенно важно регулярно заниматься физической культурой не только молодежи, но и пожилым людям для продления активной жизни.

In work are considered cardinal principles of recovery to nation physical culture facility and mass sport for all. Particularly, it is important regularly to concern with the physical culture not only youth, but also elderly people for extension of the active life.

К л ю ч е в ы е с л о в а: население; здоровье; физическое воспитание; спорт для всех.

К e y w o r d s: population; health; physical education; sport for all.

Введение. Современные студенты высших учебных заведений являются будущим социально-экономическим, интеллектуальным, творческим потенциалом любой нации. Они составляет особую социальную группу, характеризующуюся определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни и определенным качеством индивидуального здоровья. Исследования последних лет, проведенные в нашем университете, свидетельствуют об ухудшении показателей физического и психического здоровья студентов, проявляющихся в нарушениях опорно-двигательного аппарата, миопии слабой и средней степени, нервно-психической неустойчивости, снижении функциональной возможности организма, снижении сопротивляемости организма и др. Причинами ухудшения состояния здоровья студентов являются условия обучения в вузе (значительные умственные и психо-эмоциональные нагрузки в период семестра и экзаменационной сессии) и нездоровый образ жизни (неоптимальный режим дня, нерациональное питание, вредные привычки, низкая двигательная активность),

которые способствуют развитию дезадаптивных состояний, рецидивов имеющихся хронических болезней и возникновению новых.

Цель настоящего исследования: изучение состояния здоровья и адаптации к обучению студентов для оздоровления нации — главная стратегия будущего России. Обследование проводилось в сентябре — октябре 2015 года, в нем приняли участие 300 студентов обоего пола в возрасте от 16 до 22 лет разных факультетов университета.

Обследование включало оценку: гармоничности физического развития; уровня физической подготовленности, заболеваемости студентов, функционального состояния организма (по данным медицинского осмотра).

В результате проведённых исследований выявлено, что у 24% студентов отсутствуют хронические заболевания, а у 52% зарегистрировано от одного до четырёх хронических заболеваний, врождённых либо приобретённых ещё до поступления в университет. Наиболее часто встречающимися нозологическими формами являются: заболевания органов зрения (45 %), органов дыхания (22 %), опорно-двигательного аппарата (12 %), а также заболевания желудочно-кишечного тракта, почек и сердечно-сосудистой системы. Поскольку обучение в вузе сопровождается повышенными нагрузками на орган зрения, недостатком двигательной активности, несоблюдением режима питания, то это может привести к рецидивам имеющихся хронических заболеваний и возникновению новых нозологических форм. По медицинским показаниям 7 % первокурсников было освобождено от занятий физкультурой, 12 % отнесены к подготовительной группе и 81 % составили основную группу по физической культуре. Оценка заболеваемости выявила, что большинство первокурсников (80 %) в первом семестре учебного года перенесли острые респираторные заболевания, при этом 25 % из них болели более 3 раз в году, что свидетельствует о снижении уровня неспецифической резистентности организма у этой группы студентов. Исследование особенностей физического развития позволило выявить у 54 % студентов гармоничное физическое развитие, у 25 % — ухудшенное дисгармоничное развитие с недостатком массы тела и у 13% — ухудшенное дисгармоничное развитие с избытком массы тела. Обращает на себя внимание большое количество студентов с недостатком массы тела, особенно у девушек, что может оказать негативное влияние на состояние их репродуктивного здоровья. Выявлено, что студенты с дисгармоничным физическим развитием болеют в 1,5 раза чаще простудными заболеваниями, это приводит к пропускам занятий

и, как следствие, к снижению успеваемости, что соответствует данным, имеющимся в литературе.

Изучение особенностей адаптации первокурсников к началу обучения в вузе выявило, что только 55 % из них имеют оптимальное функциональное состояние и умеренное напряжение механизмов адаптации, 45 % характеризуются значительным и резким снижением функциональных возможностей организма, что свидетельствует о значительной физиологической «стоимости» процесса адаптации первокурсников к обучению.

Выводы. 1. По результатам медицинских осмотров была установлена группа студентов с проблемами в состоянии здоровья и дезадаптивными проявлениями, в которую вошли около 30% первокурсников. Эти студенты нуждаются в медицинском и психолого-педагогическом контроле, индивидуальном подходе в обучении и своевременных профилактических и реабилитационных мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптивных возможностей организма.

2. В целом наши исследования показали, что здоровьесформирующие компетенции у студентов университета еще недостаточно развиты, а это является показателем недостаточной оздоровительной и спортивно-массовой работы, активным вовлечением студенческой молодежи в физическую культуру и спорт, что особенно актуально для оздоровления нации.

Библиографические ссылки

1. *Оплетин А. А.* Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности) // Теория и практика физ. культуры. 2009. № 5. С. 25–31.

2. *Паначев В. Д.* Роль образования в развитии физической культуры личности современного студента XXI века // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма : материалы междунар. науч.-практ. конф., г. Пермь, 23–25 июня 2010 г. / Перм. гос. техн. ун-т. Пермь, 2010. С. 89.

3. *Паначев В. Д.* Развитие личности студента в вузе под воздействием спорта // Состояние, проблемы и перспективы внедрения биотехнических средств в системы подготовки и реабилитации спортсменов : материалы всерос. науч.-практ. конф., г. Набережные Челны, 11 июня 2010 г. / Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Набережные Челны, 2010. С. 47.

4. *Паначев В. Д.* Роль образования в развитии физической культуры личности современного студента XXI века // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма.