

**ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ: ОПЫТ НИЖЕГОРОДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА**

© 2014

О.Н. Шумилова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Гуманитарные науки»

А.Б. Евтин, доцент кафедры «Физическая культура»

А.Н. Гусев, доцент кафедры «Физическая культура»

Нижегородский государственный инженерно-экономический институт, Княгинино (Россия)

Аннотация: В статье поднимается вопрос об актуальности проблемы повышения качества здоровья студенческой молодежи. Рассматриваются пути и опыт комплексного решения данной проблемы на примере конкретного вуза.

Ключевые слова: здоровье, студент, физкультурно-оздоровительный комплекс, группа здоровья

Указом президента РФ Владимира Путина с 1 сентября 2014 года вводится в действие физкультурный комплекс ГТО, с 2015 года результаты ГТО года будут учитываться при поступлении в вузы.

Физкультурный комплекс ГТО — программа физподготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, которая действовала в СССР. Существовал с 1931 по 1991 годы, охватывал население в возрасте от десяти до 60 лет. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например, пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду, метнуть гранату.

Возрождение норм ГТО обусловлено проблемой нравственного и физического здоровья молодого поколения, формирование здорового образа жизни без преувеличения можно назвать проблемой номер один [4]. На это указывает большое количество исследований по теме сохранения здоровья студентов образовательных учреждений (Волкинд Н.Я., Геворкян Э.С., Першилкин, Усова Е.В., Щербатых Ю.В.).

Период обучения в подростковом и юношеском возрасте совпадает с активным формированием духовных и физических качеств личности, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях современного общества. Возрастающая учебная нагрузка влечет за собой снижение двигательной активности студентов, и как результат большой процент студентов с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями. По данным Минздрава России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения. 35-40% - хронические заболевания [4].

Воспитание здорового поколения одна из важнейших задач современного образования, в конечном счете, все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

- здоровье — это отсутствие болезней;
- «здоровье» и «норма» понятия тождественные;
- здоровье как единство «морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических констант» [3].

Физическое воспитание является основной частью всего учебно-воспитательного процесса в ВУЗе. Оно направлено на укрепление здоровья студентов, повышение их работоспособности и необходимо для того, чтобы готовить специалистов, которые по своим морально-волевым и физическим качествам соответствовали бы требованиям социального заказа государства.

В Нижегородском государственном инженерно-экономическом институте общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на руководство инсти-

тута. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ВПО возложена на кафедру физического воспитания НГИЭИ. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года осуществляется здравпунктом вуза.

Процесс физического воспитания студентов осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов, представлен в многообразных формах, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга.

На учебные занятия по физическому воспитанию, как основную форму организации педагогического процесса отводится значительная часть учебной нагрузки по всем направлениям подготовки, их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания. Так же не менее важны и самостоятельные занятия, которые способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Наиболее значительная часть материально-технической базы института — спортивные сооружения. В институте функционирует 4 спортивных зала, где проводятся занятия и соревнования по различным видам спорта (гимнастика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, легкая атлетика), два тренажерных зала; бильярдный зал; футбольные, мини-футбольные, стрит-больные площадки; хоккейный стадион; бадминтонные площадки; легкоатлетические стадионы. Так же имеется три лыжных базы, ежегодно обновляется велосипедный парк.

Тем не менее, проблема ухудшения здоровья студентов является актуальной и для нашего учебного заведения. С каждым годом растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности, увеличивается численность студентов полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья. Проведенный мониторинг численности первокурсников НГИЭИ, освобожденных от занятий физической культуры является красноречивым подтверждением общей тенденции (таблица 1).

Таким образом, в ходе исследования выявлено противоречие между возрастающим интересом государства к физическому здоровью населения и возрастающим количеством молодежи с отклонениями в состоянии здоровья.

На региональном уровне проблему повышения качества здоровья населения призвана решить областная целевая программа «Развитие социальной и инженерной инфраструктуры как основы повышения качества жизни населения Нижегородской области». В рамках данной программы построены и введены в эксплуатацию физкультурно-оздоровительные комплексы практически на

всей территории Нижегородской области. В 2013 году в г. Княгинино, где расположен Нижегородский государственный инженерно-экономический институт начал свою работу ФОК «Молодежный».

Таблица 1 Мониторинг численности студентов, освобожденных от занятий физической культуры

Год	Кол-во студентов, всего	Допущено к занятиям, кол-во чел.	Освобождено от занятий, кол-во чел.	% освобожденных от общего кол-ва чел.
2003	85	83	2	2,4
2004	91	87	4	4,3
2005	95	93	2	2,1
2006	87	81	6	6,9
2007	80	68	12	15,0
2008	84	70	14	16,6
2009	85	70	15	17,6
2010	105	85	20	19,0
2011	106	79	27	25,5
2012	100	75	25	25,0
2013	94	66	28	29,8
2014	104	72	32	30,7

Также нами проведено исследование по наличию заболеваний, имеющих у первокурсников НГИЭИ (табл.2).

Таблица 2. Наличие заболеваний у студентов 1-го курса НГИЭИ.

№ п/п	Заболевание	Количество студентов, страдающих данным заболеванием
	Плоскостопие	17%
	Сколиоз, остеохондроз	27%
	Порок сердца	6%
	Бронхиальная астма	7,8%
	Веgetо-сосудистая дистония	32%
	Травмы	7,2%
	Инвалидность	3%

Физкультурно-оздоровительный комплекс входит в разряд оздоровительных, досугово-развлекательных центров. Главная цель – объединение разнообразных видов спорта (таких как хоккей, фигурное катание, волейбол, теннис, гандбол, баскетбол, футбол, плавание и т.д.) с рядом досугово-развлекательных видов отдыха (кинотеатр, кафе и т.д.).

В состав ФОКа входит здание комплекса и футбольное поле с искусственным покрытием. ФОК состоит из 3-х блоков:

- 1-й блок: универсальный спортивный зал;
- 2-й блок: бассейн, тренажёрные залы, кинозал;

3-й блок: крытая ледовая арена, предназначенная для хоккея и фигурного катания.

Открытие физкультурно-оздоровительного комплекса в небольшом районном центре, где большинство населения – молодые люди в возрасте до 22 лет, безусловно, является большим шагом на пути оздоровления населения. Теперь занятия по физическому воспитанию проводятся на его площадках. Это позволяет студентам выбрать собственную программу занятий в зависимости от физических возможностей.

Еще один путь решения обозначенной проблемы – создание для студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья специальной медицинской группы

(СМГ), в которой во время занятий физической культурой учащиеся занимаются по определенной программе с учетом особенностей состояния здоровья [1]. Занятия в этих группах способствуют укреплению здоровья, вовлечению ослабленных в физическом отношении учащихся в активные занятия физической культурой, пропаганда здорового образа жизни. Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузкой с учетом индивидуальных особенностей [2].

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- улучшение показателей физического развития.
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой [3, С.448].

Проведение массовых спортивных мероприятий в НГИЭИ – еще одно из направлений реализации политики государства в сфере сохранения здоровья населения. Их задачами является: приобщение всех студентов, независимо от их физических способностей и физического развития, к ценностям физической и спортивной культуры; удовлетворение разнообразных интересов и потребностей студентов, (в физическом, интеллектуальном, нравственном, эстетическом совершенствовании, росте спортивного мастерства, отдыхе и развлечении, общении и т.д.); повышение привлекательности физкультурно-спортивной активности. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, при методическом руководстве кафедры физического воспитания. Для таких организации таких мероприятий в НГИЭИ создана спортивная база, которая включает в себя спортивные сооружения, инвентарь и другое спортивное имущество.

Таким образом, можно сделать вывод: повышение качества здоровья населения является актуальной проблемой современной России и решать ее необходимо комплексно, на всех уровнях – федеральном, региональном и на уровне отдельно взятого учебного заведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Горелов А.А., Румба О.Г., Кондаков В.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы. //Научные проблемы гуманитарных исследований. 2008, Вып.6, С.28-33
- Дубровский В.М. Лечебная физическая культура: учебник для вузов. М: Владос, 1998 – 608с
- Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2003, 448с
- Лисицин Ю.П. Слово о здоровье. М: Советская Россия, 1986. – 192 с.

SOLUTIONS OF THE PROBLEM OF IMPROVING OF THE QUALITY OF STUDENTS HEALTH: THE EXPERIENCE OF NIZHNY NOVGOROD STATE ENGINEERING AND ECONOMIC INSTITUTE

© 2014

O. N. Shumilova, candidate of pedagogical sciences, docent of the chair «Humanities»

A. B. Evtin, docent of the chair «Physical culture»

A.N. Gusev, lecturer of the chair «Physical culture»

Nizhny Novgorod State Engineering and Economic Institute, Knyaginino (Russia)

Annotation: The article raises the question of the relevance of the problem of improving the quality of students' health. It also discusses ways and experience of taking a complex solution of this problem on the example of a specific higher educational institution.

Keywords: health, student, fitness center, health group