

ская работа, проводимая центром здоровьесберегающих технологий ИрГТУ, в структуру которого предполагается ввести службу психологической поддержки и межвузовскую лабораторию разработки и внедрения новых методов профилактики социально-негативных явлений в молодежной среде.

Таким образом, модернизация работы по физическому воспитанию в вузе и активизации подготовки спортивного резерва в ИрГТУ позволяет не только повысить уровень здоровья субъектов образовательного процесса, но и осуществить подготовку высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта.

ЛЕМАЕВ С. В.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Общеизвестно, что состояние здоровья студенческой молодежи находится на низком уровне [2]. Особого внимания заслуживают вчерашние школьники – сегодняшние студенты-первокурсники.

По данным различных исследователей [1; 3] и нашим данным у 20 % и более студентов после прохождения медицинского обследования выявлены различные отклонения в состоянии здоровья. Большинство из обследованных были отнесены к специальной медицинской группе еще в школе. Мы поставили перед собой задачу, используя метод анкетного опроса, проанализировать уровень их состояния здоровья и наличие хронических заболеваний.

На первом организационно-методическом занятии было проведено анкетирование, в котором студенты отражали свои спортивные достижения, состояние здоровья, отношение к физической культуре и к какой медицинской группе они были отнесены.

Группируя результаты анкетирования по видам заболеваний с 2000 г. по 2005 г., мы выяснили, что в различные годы ведущими и наиболее часто встречающимися заболеваниями были следующие: отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, в среднем у 21,2 % студентов, т. е. у каждого пятого первокурсника; заболевания желудочно-кишечного тракта отмечались у 28,1 %; а также нарушения опорно-двигательного аппарата у 16,0 %. Около половины студентов (40,2 %) носят очки (см. табл.).

Анализ динамики состояния здоровья студентов I курса НГПУ с 2000 по 2005 гг.

Год	Всего анкет	Практ. здор.	Больные	Заболевания				
				ССС	Гастро	ОДА	Очки	Друг. забол.
2000	703	474	229	33	57	50	-	89
2001	660	458	202	42	58	48	-	54
2002	682	447	236	56	87	44	154	48
2003	725	391	334	83	89	38	160	124
2004	705	485	220	47	58	35	-	82
2005	658	428	230	51	59	28	17	62
Средние данные	688	447	241	52	68	40	110	77

В силу ряда причин – отсутствия специалистов, ограниченных условий, скомплектовать группы по диагностическому принципу крайне сложно. Исходя из этого, специальное отделение формируется не только с учетом диагноза заболевания, но и по показателям физического развития и функционального состояния студента.

Практическим занятиям предшествовала функциональная проба сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку, которая проводится на первом занятии. Подсчитывалась частота сердечных сокращений в покое сидя и сразу после дозированной нагрузки в 20 приседаний за 40 с, а также после 2 мин отдыха сидя. Берутся под контроль студенты, у которых ЧСС не восстанавлилась до исходного показателя плюс 20 % и более. Такой подход, на наш взгляд, дает возможность наблюдать студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, не только со стороны сердечно-сосудистой системы, но и со стороны уровня физической подготовленности (гибкость, сила мышц брюшного пресса – количество наклонов из положения сидя за 1 мин, прыжок в длину с места и др.).

На учебных занятиях специальной медицинской группы использовались индивидуально дозированные физические упражнения. С успехом проходили занятия по оздоровительной аэробике. Широко применялся евротест в ходьбе на 2 км, где на финише учитывались показатели в минутах, секундах, а также частота сер-

дечных сокращений, рост, вес и возраст студента. Таким образом определялся уровень индивидуальной работоспособности.

Чем тщательнее и внимательнее мы будем подходить к состоянию здоровья студентов, тем выше будут результаты коррекции, укрепления здоровья и их физического состояния.

Студентам с наиболее слабой физической подготовкой, а также с нарушениями в опорно-двигательном аппарате рекомендовались индивидуальные домашние задания, состоящие из комплексов ЛФК, корректирующей гимнастики. Такие задания усиливают мотивацию к занятиям физической культурой, пробуждают активность самого студента, укрепляют веру в себя, повышают уровень знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм. Девиз «Студент – создатель собственного здоровья» ложится в основу здорового образа жизни.

Литература

1. Воропаев В. И. Учебная и организационно-методическая работа со студентами, освобожденными от практических занятий по физвоспитанию // Материалы VIII Междунар. конф. КНМЦ МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 2004.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 1999.
3. Сумарокова Н. М. Специфические условия организации и содержания занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Материалы VIII Междунар. конф. КНМЦ МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 2004.

ЛУКАШОВА А. А.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Изменения, происходящие во всех областях жизни российского общества, в значительной мере влияют и на отношение к физической культуре. Динамика ценностных ориентаций значительной части молодежи характеризуется сдвигом в сторону материальных интересов, ослаблением культурных запросов, терпимостью к негативным социальным явлениям, ростом авторитета физической силы, агрессивности, утраты интереса к занятиям физической культурой.