

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АЭРОКОСМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Коноплева Е.Н.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева

Аннотация. Сегодня становится модным и престижным быть не только богатым и успешным, но и физически развитым, адекватным, порядочным и предсказуемым человеком. Только систематические занятия физической культурой и спортом, поддержка студенческих коллективов способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в молодежной среде: укреплению здоровья и улучшению физического развития. Целью нашей работы являлось: исследовать изменения в здоровье и личности студентов СибГАУ на протяжении всего периода обучения

Ключевые слова: здоровье, студент, физическая культура, заболевания, проблема, состояние, оценка, подготовительная группа, основная группа, медицинская группа.

Аннотация. Коноплева Е.Н. Анализ состояния здоровья студентов Сибирского государственного аэрокосмического университета. Сегодня становится модным и престижным быть не только богатым и успешным, но и физически развитым, адекватным, порядочным и предсказуемым человеком. Только систематические занятия физической культурой и спортом, поддержка студенческих коллективов способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в молодежной среде: укреплению здоровья и улучшению физического развития. Целью нашей работы являлось: исследовать изменения в здоровье и личности студентов СибГАУ на протяжении всего периода обучения

Ключевые слова: здоровье, студент, физическая культура, заболевания, проблема, состояние, оценка, подготовительная группа, основная группа, медицинская группа.

Annotation. Konopleva E.N. The analysis of a state of students' health of the Siberian state space university. Today becomes fashionable and prestigious to be not only rich and successful, but also physically developed, adequate, decent and predicted person. Only regular employment by physical training and sports, support of student's collectives are capable to become serious alternative to present problems in the youth environment: to strengthening of health and improvement of physical development. The purpose of our work was: to investigate changes in health and persons of students of SibGaU throughout all period of training.

Keywords: health, the student, physical training, diseases, problem, condition, estimation, preparatory group, primary group, medical group.

Введение.

Проблема укрепления здоровья и улучшения физического развития остается в наше время исключительно актуальной, о чем свидетельствует резкое ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи. Период пребывания молодых людей в ВУЗе – фактически последний промежуток времени в течение которого его можно если не воспитать, то, по крайней мере, сориентировать на определенные жизненные ценности. Именно в это время во многом формируются будущая этика социального поведения молодого человека, методы достижения жизненных целей, круг друзей, представления о нематериальных благах, заслуживающих сохранения внимания в течение всей жизни.

С одной стороны, страна во многом пережила последствия шокового периода тотальной физической и нравственной деградации, социально адаптированная часть населения оказалась в известной степени пресыщена потреблением суррогатов удовольствий и эмоциональных симуляторов. Сегодня становится модным и престижным быть не только богатым и успешным, но и физически развитым, адекватным, порядочным и предсказуемым человеком. Отмеченные процессы касаются и молодежи, в первую очередь – наиболее «продвинутой» ее части – студенческой

С другой стороны, последствия провала в физическом и идеологическом воспитании продолжают оставаться слишком существенными и очевидными. Проблемой современного Российского общества по-прежнему остаются широко распространенная бытовая и корыстная преступность, алкоголизация и наркомания, дисгармоничное сексуальное поведение, грубость, нетерпимость, агрессия и экстремизм по отношению к окружающим. Крайне негативным общественным фактором сегодня является уход огромных студенческих масс в виртуальное интернет-пространство, сопровождающееся пассивностью в реальной жизни.

Только систематические занятия физической культурой и спортом, поддержка студенческих коллективов способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в молодежной среде.

Работа выполнена по плану НИР Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью нашей работы являлось: исследовать изменения в здоровье и личности студентов СибГАУ на протяжении всего периода обучения

Были поставлены и решены следующие задачи:

1. Проанализировать результаты медицинского осмотра студентов 1 курса всех факультетов СиБГ А У.
2. Сравнить данные состояния здоровья студентов 2008 года, с данными прошлых лет.
3. Провести анализ заболеваний студентов
4. Выявить влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья студентов

Результаты исследований.

Кафедрой ТФКЗ была проведена выборочная оценка состояния здоровья студентов 1-3 курсов СиБГ А У за период 2002-2008г.г. В исследовании приняли участие 773 человека, по результатам которого были сделаны следующие выводы: процент студентов считающих себя полностью здоровыми при поступлении в институт, не зависит ни от года поступления, ни от курса, на котором учатся студенты. То же можно сказать и о практически здоровых студентах, имеющих 1-2 слабых нарушения здоровья и оценку общего самочувствия 9-10 баллов. Колебания процентов таких студентов несколько выше, чем у полностью здоровых, но значимая разница между ними по t-критерию Стьюдента не обнаружена.

В среднем доля полностью здоровых студентов не меняется при обучении в институте и составляет 16% от общего количества тех, кто допущен к занятиям по программе для основной группы студентов проходящих обучение по физической культуре. Доля практически здоровых студентов тоже не меняется при обучении в университете и составляет около 30%. Остальные 70% студентов отнесенных к основной или подготовительной группам и посещающих занятия по физкультуре имеют 3 и более нарушений здоровья.

Таблица 1

Практически здоровы (основная и подготовительная группы студентов)

		1 курс		2 курс		3 курс		Средние 2002-2008
		2008	2002-2004	2008	2002-2004	2008	2002-2004	
Полностью здоровы, %	При поступлении в СиБГ А У	16	20	15	15	18	16	16
	В период опроса	18	17	15	15	18	14	16
Имеют меньше трех нарушений здоровья, %	При поступлении в СиБГ А У	33	33	26	21	28	21	28
	В период опроса	35	27	32	23	33	21	31

Объемы выборки: 1 курс, 2008 г. – 30 человек, 2002-04 г. – 270 человек; 2 курс, 2008 г. – 39 человек, 2002-04 г. – 278 человек; 3 курс, 2008 г. – 38 человек, 2002-04 г. – 118 человек.

Среднее число нарушений здоровья у одного студента посещающего обычные занятия по физической культуре равно 4 и слабо связано с временем обучения студента в институте или годом поступления.

На первом месте среди нарушений здоровья в этой группе студентов стоит общий упадок сил, пониженная работоспособность (в среднем по данным разных лет и курсов обучения в институте более 50% студентов отмечают у себя это нарушение здоровья). На втором – пониженный иммунитет, подверженность частым инфекционным заболеваниям около 40%). На третьем месте у студентов этой группы дискомфорт в голове (боли, головокружение, обмороки и т.п.), неврозы, нарушения зрения и сна (30-35% имеют каждое из этих нарушений здоровья).

Разница данных для разных периодов опроса для большинства групп нарушений здоровья незначима, но имеется тенденция к росту в 2008 году по сравнению с 2002-04 г. процентов имеющих следующие заболевания: нарушение иммунитета, проблемы с головой и нарушения сна (у студентов 1 и 2 курсов), неврозы (у студентов 2 и 3 курсов). Разница данных групп студентов разных курсов для большинства нарушений здоровья незначима.

Таблица 2

Имеют нарушения здоровья (основная и подготовительная группы студентов)

Локализация нарушений здоровья		Имеют нарушения здоровья в конце семестра, %						
		1 курс		2 курс		3 курс		Средние 2002-2008
		2008	2002-04	2008	2002-04	2008	2002-04	
1	Общий упадок сил	58,8	52,8	50,0	49,2	60,5	60,6	53,2
2	Иммунитет	52,9	33,7	57,7	36,7	42,1	45,5	38,8
3	Голова	58,8	34,2	50,0	29,6	36,8	36,4	34,3
3	Нервы	29,4	33,2	42,3	32,1	42,1	31,3	33,3

3	Зрение	-	32,6	-	34,2	-	43,4	35,3
3	Сон	41,2	21,8	42,3	28,3	42,1	35,4	29,2
4	Печень	35,3	28,0	34,6	24,6	23,7	21,2	25,8
4	Позвоночник	17,6	19,7	42,3	25,4	26,3	25,3	24,1
5	Кровообращение	23,5	23,3	38,5	19,2	21,1	26,3	22,7
5	Дыхание	17,6	22,3	30,8	20,8	15,8	28,3	22,5
5	Пищеварение	29,4	23,8	23,1	21,3	26,3	19,2	22,3
6	Конечности	11,8	18,7	26,9	16,7	10,5	21,2	17,9
7	Почки	5,9	10,9	19,2	9,2	10,5	17,2	11,4
Среднее число нарушений здоровья у одного студента		3,8	3,5	4,6	3,5	3,6	4,1	3,7

Объемы выборки: 1 курс, 2008 г. – 30 человек, 2002-04 г. – 193 человека; 2 курс, 2008 г. – 39 человек, 2002-04 г. – 242 человек; 3 курс, 2008 г. – 38 человек, 2002-04 г. – 99 человек.

Данные двух таблиц показывают, что большинство студентов в группах, допущенных к занятиям по физической культуре по типовой программе (более 70%), имеют, по меньшей мере, 3-4 нарушения здоровья. Поэтому этих студентов мы называем «относительно здоровыми» ОЗС.

В таблице 3 приведены данные опросов студентов СМГ за 2002-2008 годы. Для сравнения приведены результаты медосмотра 2008 г. и средние данные для ОЗС.

Таблица 3

Имеют нарушения здоровья (специальная и медицинская группы студентов)

Локализация нарушений здоровья	Результаты медосмотра 2008 г.	Имеют нарушения здоровья в конце семестра, %									
		К	А1	А2	А3	Д1	Д2	Д3	Средние		
									СМГ	ОЗС	
1	Общий упадок сил	-	64,2	61,2	74,4	64,3	71,9	79,1	55,6	67,6	53,2
2	Голова	5,2	60,5	47,5	50,0	46,4	45,3	40,3	33,3	48,0	34,3
2	Нервы	0,8	55,6	42,0	35,6	48,2	48,9	53,7	77,8	46,4	33,3
6	Сон	-	42,0	20,5	23,3	8,9	33,8	20,9	33,3	25,6	29,2
4	Кровообращение	22,4	39,5	34,2	36,7	28,6	41,0	31,3	22,2	35,7	22,7
2	Иммунитет	-	53,1	46,1	47,8	48,2	45,3	41,8	44,4	46,7	38,8
5	Позвоночник	30,3	44,4	29,7	27,8	25,0	28,1	23,9	11,1	29,7	24,1
9	Конечности	32,2	28,4	11,4	12,2	12,5	11,5	22,4	0,0	14,7	17,9
3	Зрение	31,7	49,4	43,8	51,1	42,9	28,8	41,8	66,7	42,4	30,7
7	Дыхание	2,1	32,1	19,2	13,3	17,9	18,7	23,9	11,1	20,1	22,5
8	Печень	0,8	19,8	18,3	14,4	16,1	14,4	23,9	22,2	17,5	25,8
10	Почки	4,2	14,8	9,6	14,4	8,9	9,4	9,0	33,3	11,0	11,4
7	Пищеварение	13,5	35,8	18,7	21,1	19,6	16,5	26,9	11,1	21,5	22,3
Среднее число нарушений здоровья у одного студента		-	5,4	4,0	4,2	3,9	4,1	4,4	4,2	4,2	3,7

Объемы выборки: К – 81 человек, А1 – 222 человека; А2 – 88 человек, А3 – 57 человек; Д1 – 124 человека; Д2 – 118 человек, Д3 – 9 человек.

По результатам медосмотра наибольшее количество студентов освобождается от занятий по физической культуре в основной группе в связи с тем, что они имеют нарушения работы позвоночника, конечностей и нарушения зрения (30 - 32% от всех студентов с серьезными нарушениями здоровья). На втором месте по итогам медосмотра стоят нарушения кровообращения и работы сердца.

Сами студенты с ослабленным здоровьем, как и ОЗС, на первое место по частоте ставят общий упадок сил, пониженную работоспособность, (в среднем по всем группам студентов почти 70%), на второе – дискомфорт в голове и невралгии и пониженный иммунитет, на третьем месте у этих студентов стоит нарушения зрения. Средние проценты, имеющих эти нарушения здоровья среди студентов СМГ, значимо выше, чем у ОЗС. Однако для других нарушений здоровья значимая разница процентов нарушений не обнаружена.

Среднее число нарушений здоровья лишь для группы К значимо выше, чем для всех других групп студентов. Студенты, проходящие обучение по программе специального оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун, имеют в конце учебного года в среднем такое же количество нарушений здоровья, как и ОЗС. Те, кто не проходят такого обучения, имеют большее количество нарушений здоровья.

Таблица 4

Динамика оценки общего самочувствия (основная и подготовительная группы студентов)

Показатель общего самочувствия	Результаты опроса						
	1 курс		2 курс		3 курс		Контрольная группа СМГ 2002-2008
	2008	2002-04	2008	2002-04	2008	2002-04	
Самочувствие после занятий, 0 – 10 баллов	7,7	7,8	7,4	8,0	7,5	7,6	6,7
Рост оценки самочувствия, 0 – 10 баллов	-0,2	-0,2	-0,1	0,2	-0,2	0,1	0,0
Самочувствие улучшилось, %	33	32	46	42	28	37	42

Данные таблицы 4 отображают результаты оздоровительной работы факультета со студентами основной и подготовительной групп студентов на занятиях по физической культуре. Для сравнения приведены данные контрольной группы СМГ, которые посещают (или не посещают) занятия в общих группах.

Значимой разницы данных разных лет (2002-04 и 2008) не обнаружено. Студенты всех курсов оценивают свое самочувствие в конце семестра примерно одинаково, за исключением контрольной группы СМГ, которая оценивает свое состояние здоровья значительно ниже, чем студенты других групп. Средний рост оценки самочувствия за период обучения близок к нулю у всех групп. Значимых различий по этому и остальным показателям общего самочувствия у студентов разных групп не обнаружено.

Данные двух нижних строк таблицы показывают, что занятия в общих группах студентов по физической культуре дают возможность более 70% студентов сохранить или улучшить свое здоровье, и не менее 30% студентов улучшить свое здоровье. Большинство студентов проходящих обучение на ФФКС, сохраняет или улучшает свое здоровье.

Таблица 5

Динамика оценки общего самочувствия (все группы студентов)

Показатель самочувствия	Группы студентов									
	1	2	3	К	П					
					А1	А2	А3	Д1	Д2	Д3
Самочувствие после занятий, 0 – 10 баллов	7,7	8,0	7,6	6,7	8,0	8,1	8,2	8,1	8,4	8,9
Ухудшение %	31	26	28	38	4	1	0	0	0	0
Улучшение %	32	42	45	42	90	98	100	98	100	100
Рост оценки, 0 – 10 баллов	0,2	0,2	0,1	0,0	2,0	2,6	2,9	2,6	2,9	3,4

Данные таблицы 5 показывают, каковы в первом приближении результаты оздоровительной работы в группах СМГ. Большая часть студентов СМГ занимается по программе валеологического практикума на основе китайской гимнастики Цигун (группы П, большая часть которых занимается аудиторно – это группы А1, А2, А3, часть – внеаудиторно – это группы Д, Д2, Д3).

Все показатели группы К значительно ниже всех остальных групп СМГ. Это говорит о том, что студентам с ослабленным здоровьем нежелательно заниматься физической культурой в основной группе, т.к. это не дает им возможности эффективно улучшить свое здоровье.

Оценки самочувствия после цикла занятий у студентов всех групп, занимающихся по программе валеологического практикума либо равны, либо значительно выше, чем оценки ОЗС. Занятия валеологического практикума дают возможность студентам СМГ не только достичь уровня самочувствия ОЗС, но и превысить его. Более 90% студентов отмечают улучшение самочувствия, что значительно выше, чем процент улучшений в группах ОЗС. Ухудшений чрезвычайно мало (менее 4% по всем группам). Студенты всех групп П отмечают значимый рост самочувствия после цикла занятий, что говорит о высокой их эффективности. Имеется положительная динамика роста оценки самочувствия с увеличением длительности обучения по программе валеологического практикума.

Проценты полного выздоровления в группе ОЗС невелики и не превышают 14%. Наибольшие проценты выздоровлений у тех, кто имел следующие нарушения здоровья: проблемы с головой, нарушения сна, болезни позвоночника и конечностей (кроме студентов 2 курса), нарушения дыхательной системы. Наименьшие проценты выздоровлений наблюдаются при заболеваниях нервной системы, нарушениях иммунитета, зрения,

пищеварения. Это еще раз говорит о необходимости принимать специальные меры по улучшению здоровья студентов имеющих эти заболевания.

Значимого роста средних процентов полного выздоровления при увеличении длительности обучения в группах ОЗС не обнаружено ни в среднем по разным видам нарушений здоровья, ни для отдельных нарушений. Средние проценты полного выздоровления у студентов групп П значительно выше, чем данные других групп опрошенных. Они растут с увеличением времени обучения. Данные по отдельным группам нарушений здоровья подтверждают этот вывод. Это подтверждает вывод о том, что оздоровительная эффективность любых занятий валеологического опрактикума растёт с увеличением длительности обучения

Таблица 6

Оздоровление студентов

Локализация нарушений здоровья	Нарушение прошло, %									
	ОЗС			К	П					
	1	2	3		А1	А2	А3	Д1	Д2	Д3
Общий упадок сил	2	8	5	4	7	11	16	14	12	38
Голова	7	9	10	4	6	20	30	28	37	50
Нервы	0	8	3	2	6	24	21	15	22	13
Сон	14	13	13	8	21	36	76	25	52	50
Кровообращение	10	6	10	0	4	20	24	10	25	33
Иммунитет	4	5	6	2	16	23	27	16	28	43
Позвоночник	10	4	11	5	11	26	39	17	36	80
Конечности	10	4	9	12	14	39	36	27	21	100
Зрение	2	1	0	2	2	4	8	0	3	0
Дыхание	10	5	10	0	16	45	44	10	20	67
Печень	7	9	9	16	13	43	53	35	24	60
Почки	9	4	6	8	5	13	58	19	25	0
Пищеварение	6	5	0	3	13	21	31	15	25	75
Средние, %	7	6	7	5	10	25	36	18	25	47

Выводы:

По итогам медосмотра наибольшее количество студентов освобождается от занятий в основной группе по физической культуре в связи с тем, что они имеют нарушения работы опорно-двигательного аппарата и нарушения органов зрения (30-32% от общего числа приведенного контингента). На втором месте стоят заболевания сердечно-сосудистой системы 22,7%. На третьем – органы пищеварения 22,3%.

Данные исследования показывают, что занятия в общих группах по физической культуре дают возможность около 40% студентов сохранить свое здоровье, а около 30% студентов говорят об улучшении здоровья.

Вместе с тем необходимо отметить следующие проблемы. Очевидно, что мероприятия, проводимые только факультетом физической культуры и спорта и спортивным клубом, без поддержки со стороны институтов и факультетов не решают все проблемы, связанные с укреплением здоровья студентов. Также необходимы дополнительные меры по привлечению студентов к активным занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время, посредством участия в соревнованиях и мероприятиях не только между факультетами и институтами, но и внутри факультетов и институтов, между курсами, и эту работу без участия факультетов провести затруднительно.

В ряде актуальных задач, требующих решения, остается улучшение материально-технической базы для организации работы оздоровительной и спортивно-массовой направленности. Нуждаются в пополнении современными тренажерами и оборудованием практически все спортивные объекты нашего Университета, в том числе и спортивные комнаты в общежитиях.

В дальнейшем, нужно отслеживать изменения в уровне здоровья студентов. Для этого в валеологическую лабораторию кафедры ТФКЗ нужен человек (мед. работник или лаборант), который будет заниматься измерением физиологических показателей и занесением их в электронные паспорта здоровья студентов. В свою очередь, профессорско-преподавательский состав кафедры ТФКЗ и кафедры ФВ, занимающиеся научными исследованиями, будут анализировать полученные результаты, корректируя учебный процесс студентов. Для осуществления плодотворной работы нужно укомплектовать валеологическую лабораторию измерительными приборами и компьютерной техникой.

На здоровье студентов непосредственно влияет их режим. Расписание учебных занятий студентов заставляет желать лучшего. У студентов порой нет времени нормально пообедать, они успевают перекусить, а неправильное питание к окончанию обучения приводит к язве желудка и др. заболеваниям пищеварительной системы. Предлагается при составлении расписания учитывать этот фактор. Увеличить перерывы между учебными лентами до 15 мин с целью увеличения времени отдыха студентов после каждого занятия и уменьшения нервозности, связанной с переходами из одного корпуса в другой. Начинать занятия в одной группе в одно и то же время, чтобы студент мог выработать определенный режим дня. И сделать буфеты и

столовые в тех корпусах, где они отсутствуют тем самым, разгрузив от наплыва студентов основную столовую в главном корпусе.

Проводить более частые проверки уровня освещенности аудиторий снабдить все компьютеры защитными экранами и креслами с подгонкой высоты сидения, так как большой процент заболеваний студентов связано именно со зрением.

Литература

1. Бородихин, В.А. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию специальных медицинских групп / В.А.Бородихин: Автореф. дис. ... канд. пед. наук – Ленинград: ЛГИФК, 1977. – 26 с.
2. Гилязитдинов Дж. М. Взаимосвязь вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов/ Дж. М. Гилязитдинов Б. Г. Акчурин// Теория и практика физической культуры – 1996. - № 1. – С.12-13.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура учебник для студентов средних и высших учебных заведений.3-е изд., перераб. и доп. / В.И.Дубровский - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 606 с.
4. Крамида И. Е. От болезни – к здоровью и успехам: Практикум/ Е. И. Крамида; СибГАУ. Красноярск, 2003. – 164 с.
5. Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже 21 века: Мат-лы всерос. науч. практ. конф. / Под ред. П.А. Виноградова – М., 1994. – 109 с.

Поступила в редакцию 08.04.2009г.
atosn35@mail.ru