

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: irina.yaroshevitch@yandex.ru

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Yaroshevich I.N.

HEALTH STATUS OF STUDENTS INVOLVED IN AND NOT INVOLVED IN SPORTS

Аннотация. Практические наблюдения и исследования показали несомненное преимущество в состоянии здоровья и меньшей заболеваемости студентов, занимающихся спортом.

Ключевые слова: практические наблюдения, физическое воспитание, функциональное состояние, спортивная работоспособность, стабильные показатели.

Abstract. Practical observations and research have shown an undoubted advantage in the health status and a lower incidence of students involved in sports.

Keywords: practical observations, physical education, functional state, sports performance, stable indicators.

В настоящее время здоровье студенческой молодежи в ВУЗе становится проблемой первостепенного значения. Под влиянием многочисленных факторов мы наблюдаем общее ухудшение здоровья студенческой молодежи. В биологическом отношении этот возрастной период является одним из критических и характеризуется эндокринными перестройками.

Процесс построения учебного занятия по физическому воспитанию может быть полным и эффективным в том случае, если преподавателем правильно подобран комплекс физических упражнений, делающий организм студентов здоровым.

Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья студентов, улучшения их физического развития.

Актуальность работы – практические наблюдения, сравнение здоровья и заболеваемости у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом в высшем учебном заведении.

Кафедра физического воспитания провела исследование студентов-юношей первого курса технологического факультета АнГТУ в количестве 43-х человек, которые занимаются и не занимаются спортом. В процессе наблюдений функционального состояния студентов, занимающихся различными видами спорта на основании сопоставления клинических

показателей здоровья, которые проходили обследование в физкультурном диспансере в начале учебного года, мы выделили следующие уровни:

1. Слабый уровень двигательной активности наблюдается у студентов, не занимающихся спортом.

2. Студенты, занимающиеся спортом, имеют стабильные показатели здоровья и высокий уровень работоспособности.

3. Повышение функциональных возможностей и работоспособности при определенных отклонениях в состоянии здоровья, а также постепенное снижение функциональных возможностей, работоспособности и результатов после длительного периода стабильности без ухудшения здоровья.

4. Снижение функциональных возможностей и спортивной работоспособности на фоне ухудшения состояния здоровья у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

5. Резкое ухудшение состояния здоровья и травмы у студентов, не занимающихся спортом.

Таким образом, мы приходим к следующим выводам.

Известно, что двигательная активность принадлежит к уровню обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Отсутствие двигательной активности у студентов, не занимающихся спортом, приводит к различным заболеваниям, снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что:

1) для большинства студентов, занимающихся каким-либо спортом (около 34 %), которые находились под наблюдением, при постепенном повышении уровня функциональных возможностей и работоспособности, были выявлены стабильные показатели здоровья;

2) у студентов-юношей (около 19 %) на фоне ухудшения состояния здоровья было выявлено снижение функциональных возможностей и работоспособности;

3) у студентов (около 9 %) вследствие перенесенного заболевания, травмы и физического перенапряжения были выявлены преждевременное снижение функциональных возможностей и работоспособности;

4) у студентов, которые стабильно занимаются спортом (около 27 %) выявлен высокий уровень функционального состояния здоровья и работоспособности и стабильность результатов.

При наблюдении не учитывались кратковременные острые заболевания у студентов, не занимающихся спортом.