

*Sterlitamaksky branch. Bashkir state university,  
Republic Bashkortostan,  
Sterlitamak, Russia*

**УДК 378.17**

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

*Ишмухаметов Инсаф Басырович,  
кандидат биологических наук, профессор  
ФГБОУ ВО «Стерлитамакский филиал Башкирского государственного  
университета»,  
г. Стерлитамак, Российская Федерация*

*Аннотация.* Современная система обучения в вузах предъявляет высокие требования к здоровью студентов, а также их функциональным возможностям. Статистика показывает, что в последнее время число студентов, обучающихся в специальной медицинской группе, возросло.

В нашей работе мы использовали анкету, рекомендованную специалистами ВОЗ, позволяющую изучить основные параметры образа жизни студентов, отражающихся на их здоровье: уровень физической активности, режима питания и отдыха, наличие или отсутствие вредных привычек. Исследование выявило, что большинство студентов специальных медицинских групп имеют многочисленные факторы риска, которые приводят к заболеванию.

Наиболее широкое распространение среди студентов имеют хронический фарингит, проблемы сердечно-сосудистой системы и других.

*Ключевые слова:* студенты с ослабленным здоровьем, образ жизни, двигательная активность.

*Abstract:*

The modern system of higher education makes high demands on students' health, as well as their functionality. Statistics shows that in recent years the number of students enrolled in special medical groups has increased.

In our work, we used a method of personal questionairing recommended by WHO that allows to study the main factors of their lifestyles: physical activity, diet and rest schedule and bad habits. The study has revealed that the majority of students of special medical groups has numerous risk factors that cause the disease.

The most widespread among those students are sore throat, cardiovascular system problems and others.

In order to preserve and strengthen the health of students training in medical groups a special program of medical, physical and social rehabilitation is needed.

*Index terms:* poor health students, way of living, physical activity.

Современная система обучения в высших учебных заведениях предъявляет высокие требования к здоровью и функциональным возможностям организма учащейся молодежи. Статистика показывает, что в последние годы все больше студентов подвергаются к различным заболеваниям [1,2,3].

По последним данным в высшие учебные заведения поступает молодежь, состояние здоровья которой оставляет желать лучшего. Только 30-40% абитуриентов отличаются удовлетворительным здоровьем [4,5]. Исследования показывают, что до 20% студентов по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе [6]. В то же время, с гигиенической позиции образ жизни

студентов имеет ряд недостатков, приводящих к ухудшению состояния здоровья [4]. В связи с этим в последние годы активизировалось внимание к состоянию здоровья и образу жизни студентов.

В настоящей работе мы поставили перед собой задачу изучить состояние здоровья и образ жизни студентов, отнесенных для занятий физической культурой к специальной медицинской группе.

Исследования проводились на кафедре физического воспитания и основы медицинских знаний Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета. Были проведены клиническое обследование, анкетирование, изучение медико-педагогической документации ВУЗа. Обследованы 200 студентов I-III курсов, занимающиеся физической культурой в специальных медицинских группах.

По возрасту, студенты распределились следующим образом: 17 лет- 37,5%, 18 лет- 25,5%, 19 лет-23,5%, 20 лет и более-13,5%. Изучение социального статуса родителей показало, что более половины (51,2%) опрошенных студентов являются выходцами из рабочей семьи, 20,4% - из семьи служащих, 14,2% - дети сельхозработников, 6,4% - из семьи предпринимателей. Количество студентов из семей других категорий граждан оказалось незначительным.

До поступления в университет 74,6% опрошенных студентов проживали в городе, 25,4 % в сельской местности. Приезжих из других регионов России составило 13%.

Большинство студентов в СФБГУ поступило по своему желанию (45,6%). Остальная часть (38,3%) определили свой выбор по совету родителей или родственников, друзей. Семейную традицию продолжили 16,1% студентов. Поступлением и учебой в вузе довольны 88,7% обследованных.

На момент обследования 52,8% студентов проживали с родителями, 22,4% - в общежитии, 17,1% - снимали комнату, остальные 6,7% жили у родственников. Условиями проживания и быта недовольны 18,6% обследованных. Материально-финансовую помощь студентам оказывают в основном родители (98,1%). Изучение материального положения семьи респондентов показало, что у 60,7% студентов родители имеют небольшую зарплату. В таких семьях на 1 чел. приходится не более 2 тыс.руб. Всего 5,25% студентов указали, что у них семейный бюджет позволяет жить безбедно.

При оценке образа жизни студентов были изучены такие его компоненты, как прием пищи, двигательная активность, наличие вредных привычек.

Соблюдают режим питания 28,2% обследованных, пытаются его соблюдать 4,3%, остальные 67,5% не придерживаются режима питания. Два раза в день питаются 25,4% студентов, три раза – 42,1%. Больше половины (51,9%) респондентов считают, что они питаются полноценно, 19,3% - неполноценно, остальные 28,8% не смогли определиться. В рационе студентов очень мало овощных салатов и фруктов. В лучшем случае они обедают в буфете бутербродами и мучными изделиями.

Располагают свободным от учебы временем студенты по-разному: одни сидят дома (18,9%), другие любят гулять (56,3%), третьи общаются с друзьями (42,6%). Самыми любимыми занятиями на досуге у них являются игра на музы-

кальных инструментах и прослушивание музыки (25,6%), танцы (8,7%), вязание и шитье (12,1%). Только незначительная часть студентов (5,4%) в свободное время самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

Дефицит двигательной активности в настоящее время становится все более острой проблемой и прямо влияет на состояние здоровья человека [6]. Наши исследования показали, что 91,4% студентов спецгрупп занимаются физическими упражнениями лишь на уроках физического воспитания. Большинство (62,4%) студентов специальных медицинских групп учебные занятия по физической культуре посещают с желанием. Им нравятся следующие формы организации занятий физическими упражнениями: плавание (48%); волейбол, баскетбол, футбол – (25,5%); аэробика (7,9%). Среди студентов спецгрупп немногие (5,4%) хотят заниматься на свежем воздухе лыжами и легкой атлетикой. Двигательная активность у студентов находится на довольно низком уровне. На вопрос, достаточно ли они заняты физической нагрузкой, 35% девушек ответили «нет», 36,7% - «не совсем», 28,3% - «да». Более половины (66,3%) студентов желают повысить двигательную активность посредством посещения групп «Здоровья» и ОФП, тренажерных залов, бассейнов, самостоятельных занятий физическими упражнениями. Девушки в основном хотели бы заниматься бальными танцами, шейпингом, оздоровительной гимнастикой. Юношам нравятся физические упражнения с тяжестями.

Изучение отношения студентов специальных медицинских групп к вредным привычкам показало, что каждый четвертый студент курит (25,4%). Из алкогольных напитков студенты предпочитают пиво. Половина респондентов (45,2%) ежедневно употребляют 1-2 бутылки пива. Следует отметить, что 38,5% студентов вовсе равнодушны к спиртным напиткам и никотину. Настораживает тот факт, что регулярно принимают наркотическое вещество 1,5% опрошенных студентов. Пробовали употреблять 4,5% из них.

Напряженный умственный труд в сочетании с другими негативными факторами студенческой жизни оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья учащейся молодежи. Так, 37,2% студентов жалуются на частые головные боли и головокружение. На боли в желудке, отрыжку, изжогу указали 23,2% из них. Каждый пятый студент (19,8%) ощущает боли в области сердца и частые сердцебиения. Многие страдают хроническими заболеваниями дыхательных путей. Среди обследуемых 77,4% студентов обеспокоены своим здоровьем, только 9,5% из них считает, что проблем со здоровьем у них нет. Анализ заболеваемости студентов специальных медицинских групп показал, что 31,6% обследуемых имели одно хроническое заболевание, а остальные – несколько заболеваний одновременно.

Нами также проведен анализ структуры заболеваемости студентов. Самыми распространенными были заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата, 2, 3 и 4-е места занимали болезни органов зрения, эндокринные заболевания и заболевания внутренних органов соответственно. Среди нозологических форм заболеваний 1-е место занял сколиоз (39,1%), 2-е – плоскостопие (31%), 3-е – миопия (29,2%).

Большая часть студентов (40,5%) пропускают учебные занятия из-за болезней 5-6 раз в семестр. Количество дней временной нетрудоспособности достигает у студентов специальных медицинских групп до 28 в год, что в два раза больше, чем у студентов основных медицинских групп. Таким образом, студенты с ослабленным здоровьем представляют группу, которая требует особого внимания со стороны всех структур вуза. Необходима целенаправленная программа медицинской, физической и социальной реабилитации студентов. При проведении лекционных и практических занятий по физическому воспитанию нужно больше уделять внимание анатомо-физиологическим и психологическим особенностям организма студентов с ослабленным здоровьем, раскрыть основные факторы риска для здоровья. Следует организовать регулярные дни профилактического приема студентов специальных медицинских групп психологами, социологами, узкими медицинскими специалистами.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Ахмерова С.Г. Современные подходы к формированию здоровья учащихся и педагогов в образовательных учреждениях. Автореферат дисс. д-ра мед. наук. – Уфа, 2009. – С.38-45
2. Круглякова И.П. Медико-социальное обследование организационной системы сохранения и восстановления здоровья студентов. Автореферат канд. мед. наук. – Челябинск, 2012. – С.47-48
3. Латышевская Н.И., Клаучек С.В.// Гиги.Сан. – 2014. - №1.- С.51-54
4. Ляхович А.В. Научные основы формирования здоровья студенческой молодежи. Автореферат дисс. д-ра мед. наук. – М., 2008. – С.55-76
5. Мухаметова Г.Р. Медико-социальные проблемы образа жизни и здоровья студентов - будущих педагогов. Автореферат канд. мед. наук. – Казань, 2012. – С.17-18
6. Низамутдинова Р.С. Факторы риска внутренней патологии и их коррекция у студентов на период обучения в вузе. Автореферат д-ра мед. наук. – Уфа, 2012. – С.34-37
7. Онищенко Г.Г., Баранов А.А. Безопасное будущее детей России. – М., 2010. – С.27-29

#### **THE LITERATURE**

1. Ахмерова Of this year Modern approaches to formation of health of pupils and teachers in educational institutions. The author's abstract дисс. Dr.s of medical sciences. - Ufa, 2009. - S.38-45
2. Круглякова I.P.mediko inspection of organizational system of preservation and recovery of health of students. The author's abstract канд. Medical sciences. - Chelyabinsk, 2012. - S.47-48
3. Latyshevskaja N.I., Клаучек С.В.//Гиги. A dignity. - 2014. - №1. - S.51-54
4. Ляхович А.V.scientific of a basis of formation of health of student's youth. The author's abstract дисс. Dr.s of medical sciences. - M, 2008. - S.55-76
5. Мухаметова G.R.Mediko-sotsialnye of a problem of a way of life and health of students - the future teachers. The author's abstract канд. Medical sciences. - Kazan, 2012. - S.17-18
6. Nizamutdinova R. S. Risk factors of an internal pathology and their correction at students for training in high school. The author's abstract of the Dr. of medical sciences. - Ufa, 2012. - S.34-37
7. Onishchenko G. G, A.A.safe's Rams the future of children of Russia. - M, 2010. - S.27-29

### **PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH THE WEAKENED HEALTH**

*Ишмухаметов Инсаф Басырович,*

*Cand.Biol.Sci., the professor*

*ФГБОУ IN «Sterlitamaksky branch of the Bashkir state*

*University»,*

*Sterlitamak, the Russian Federation*