

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВАНИЕ ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Скрыгин Сергей Владимирович
Финансовый университет при Правительстве Российской Феде-
рации, г.Москва, Россия

Аннотация. Мониторинг здоровья студентов позволит оперативно изменять направленность тренировочных нагрузок.

Annotation. Monitoring the health of students will allow us to change the orientation of the training loads.

В современных условиях высшего образования мониторинг физического здоровья студентов приобретает особое значение. Для его оценки активно используют контрольные тестовые упражнения.

Критерии оценки при использовании этих упражнений хорошо обоснованы и доступны для оперативного применения [1,2,3,4,5]. С целью повышения эффективности мониторинга физического здоровья студенческой молодежи целесообразно к результатам контрольных испытаний добавить информацию о здоровье различных систем организма на основе самооценки. Такой подход расширяет возможности мониторинга за счет показателей сенсорной интеграции чувств, которые выражают собственные переживания студента о своем здоровье. Сенсорная интеграция способствует выявлению специфических, внутренних переживаний о состоянии различных систем организма на основе суммы ощущений всех имеющих в распоряжении органов чувств. Не воспользоваться этой информацией - значит потерять возможность увидеть полную картину происходящего в организме. Система переживаний, которая функционирует на основе ощущений, скрывает в себе большие возможности для аналитической работы. Если в процессе физического воспитания удастся дополнить результаты контрольных испытаний самооценкой здоровья, то это позволит приобрести более обширную информацию о физическом состоянии студентов. Ощущения, как чувственные образы, составляют исходный элемент в процессе познания человеком своего внутреннего мира. Они возникают лишь при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств. Благодаря интерорецепции поддерживается нормальное состояние организма, а если возникает угроза здоровью, то ощущения оперативно предоставят о происходящем полноценную информацию. [6]

Целью нашего исследования явилось изучение состояния различных систем организма студентов на основании их самооценки, которая была выражена исходя из особенностей ощущений, сформированных органами чувств. Предполагалось, что кинестетическая модальность восприятия

своего внутреннего состояния позволит оценить качество двигательной активности и состояние опорно-двигательного аппарата. Также предполагалось, что висцеральная модальность восприятия раскроет состояние внутренних органов за счет переживания органических чувств. Полученные данные будут являться основанием для оперативной корректировки направленности тренировочных нагрузок.

Мониторинг самооценки физического здоровья проводился на основе метода анкетирования. В опросе приняли участие 150 студентов 1 курса Финансового университета. Анкету составляли по принципу личностного опросника закрытого типа.

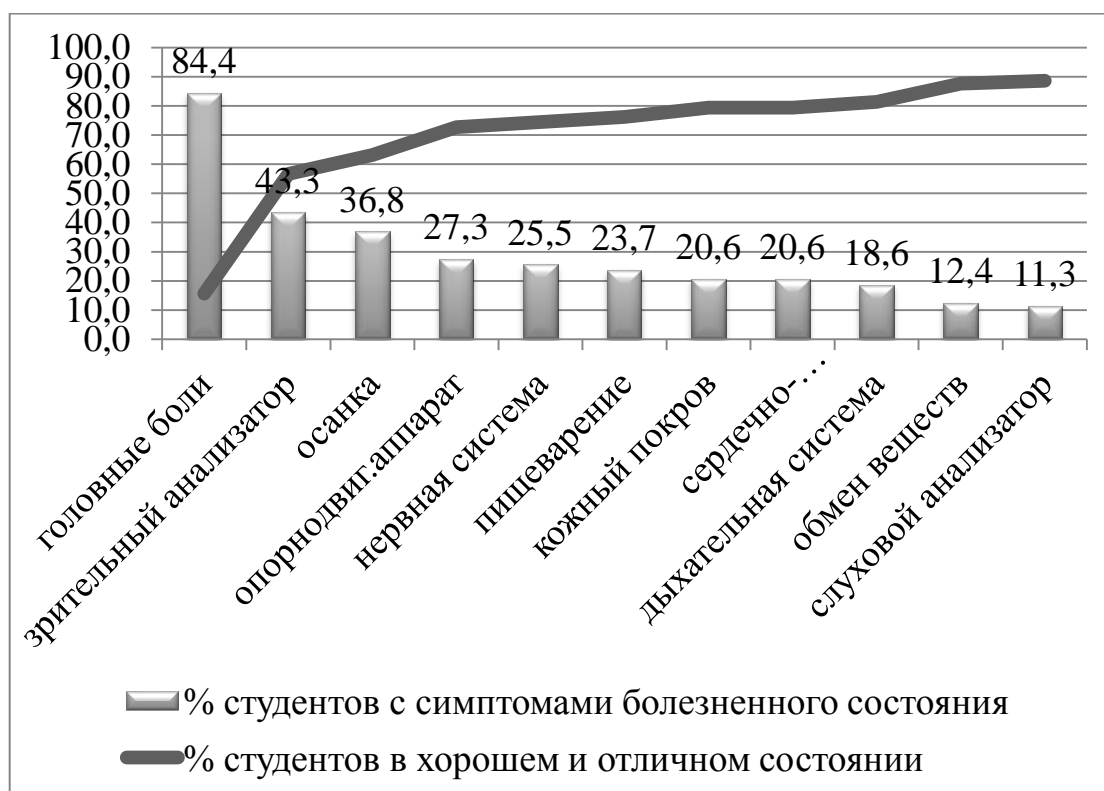


Рис.1 Процентное соотношение здоровых студентов и студентов с симптомами заболеваний по результатам анкетного опроса

Результаты анкетирования позволили распределить студентов по состоянию здоровья на четыре группы. В первую группу вошли 84.4% юношей, которых сопровождают постоянные головные боли. Вторая группа отличается тем, что около 40% опрошенных испытывают симптомы или болезненное состояние зрительного анализатора и искривление осанки. К третьей группе студентов относятся около 30% опрошенных, у которых имеются симптомы или заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной и нервной систем. В четвертой группе болезненное состояние или симптомы заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем отметили 20 % юношей.

Первая группа отличается тем, что у подавляющего числа опрошенных (84,4%) в процессе обучения появляются постоянные головные боли. Это признак неспособности студентов эффективно усваивать предлагаемый объем учебной нагрузки. Таким образом, большинство юношей не обладают достаточным потенциалом для освоения программы университетского образования без ущерба для собственного здоровья. Первая группа обучающихся поддерживает себя в тонусе за счет своей природной прочности и активного расходования имеющегося потенциала здоровья. Факт наличия у 84,4% студентов постоянных головных болей убирает всякие сомнения в том, что их образ жизни - это процесс возрастающего утомления, которое имеет тенденцию перерасти в состояние переутомления. Если не изменить ситуацию, то в дальнейшем вероятно возникновение различного рода заболеваний. Учитывая эти неутешительные симптомы, необходимо наладить систему мониторинга качества здоровья студентов с целью оперативной корректировки направленности физических нагрузок, способных эффективно решать вопрос восстановления психофизиологических ресурсов организма молодых людей.

Вторая группа юношей отличается тем, что 40% из всех опрошенных высказались о симптомах или о заболевании зрительного анализатора и об искривлении осанки. Эта группа студентов с ослабленным зрением, с дефектами опорно-двигательного аппарата. Специфика перечисленных заболеваний характеризует особенности современного образования. Чрезмерная нагрузка на глаза предпрещена необходимостью усвоения большого количества информации, что невозможно без постоянного зрительного контакта с монитором компьютера. Это происходит за счет большого количества времени, проведенного в сидячей позе, что отрицательно влияет на качество осанки. Двигательная активность снижается, внимание долгое время сконцентрировано в одной точке, что является основанием для подобного рода заболеваний. Факт перенапряжения зрительного анализатора и искривление осанки у 40% студентов раскрывает истинное положение дел: значительная часть студентов, приобретая профессиональные знания, постепенно растрачивают свой зрительный потенциал и здоровье сегментов, обеспечивающих правильную осанку. Если не использовать в достаточной мере специальные программы физвоспитания для таких случаев, то в результате университет будут заканчивать дипломированные специалисты с ослабленным зрением, требующие реабилитационных мероприятий по восстановлению осанки.

Третья группа учащихся отличается тем, что менее 30% юношей испытывают болезненное состояние пищеварения и нервной системы. Группа немногочисленна, однако, и этого достаточно, чтобы задуматься о качестве здоровья студентов. Вероятно, образ жизни современного студента исключает правильную организацию приема пищи и отдыха. Имеющийся потенциал времени расходуется на решение учебных задач,

система восстановления психофизиологических возможностей игнорируется. Способно ли физическое воспитание быть эффективным подспорьем для решения этих вопросов?

В четвертую группу вошли менее 20% студентов, выразивших свое опасение за здоровье сердечнососудистой и дыхательной систем. Они нуждаются в специфических кардиореспираторных нагрузках, что необходимо учитывать в планировании направленности и особенностей средств и методов физического воспитания.

Итак, на основании анкетирования появились данные самочувствия студентов первого курса Финансового университета, которые позволяют сделать несколько выводов.

1. Все юноши, участвовавшие в опросе, по состоянию здоровья разделились на четыре группы. В первую группу вошли 84.4% студентов, у которых в процессе обучения появляются постоянные головные боли. Вторая группа отличается тем, что около 40% опрошенных испытывают симптомы или болезненное состояние зрительного анализатора и искривление осанки. К третьей группе студентов относятся менее 30% опрошенных, у которых имеются симптомы или заболевания пищеварения и нервной системы. В четвертой группе менее 20% студентов, характеризующие свое здоровье с признаками заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем.

2. Необходимы дополнительные исследовательские усилия, которые помогут обозначить круг симптомов заболеваний (из выявленных в ходе анкетирования), для решения которых физическое воспитание обладает достаточной компетентностью.

3. Система физического воспитания должна быть направлена на укрепление сегментов осанки, восстановление потенциала зрительного анализатора, а также кардиореспираторной направленности. При этом особенности нагрузки, а также методы ее применения не должны моделировать ситуацию стрессового характера.

4. Важно продолжить мониторинг физического здоровья студентов с целью разработки адекватного комплекса физических нагрузок, основанных на методах и средствах, способных решать вопрос увеличения стрессовой устойчивости студентов, а также накопления потенциала жизнеспособности различных систем организма.

5. Исследование полимодальности восприятия у студентов состояния своих систем организма с помощью опросника, позволяет наметить дальнейшие перспективы научной работы. Важно проанализировать особенности полимодальности восприятия у студентов разных курсов. Для преподавателей физической культуры эти знания позволят определить направленность корректировки стиля, методов и задач обучения.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. / И.С. Барчуков. – М.: Юнити-Дана, 2003. – 254 с.
2. Безнис Е.Е. Применение эквивалентных тестов в процессе подготовки к сдаче государственных нормативов по физическому воспитанию / Е.Е. Безнис //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 1. – С. 9–13.
3. Городилин С.К. Физическое воспитание студентов: темы лекций [Электронный ресурс] / С.К. Городилин., В.В. Руденик. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 80 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
5. Разработка дифференцированной системы физической подготовки студентов / Д.И. Лавриненко, А.Д. Некрасов, В.Н. Данько [и др.] //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 1. – С. 81–90.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: Питер Ком, 1998. – 688 с.