

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ.

Кореневская Е.Н., Кучерак А.П.

Донецкий Национальный Технический Университет, г. Донецк

Студенчество составляет значительную часть молодёжи нашей страны. Это особая социальная группа, нуждающаяся в специальной системе охраны здоровья, постоянном развитии и совершенствовании методов её работы.

Одним из важнейших условий успешной подготовки высококвалифицированных специалистов является хорошее состояние здоровья студентов. Установлена тесная взаимосвязь между состоянием здоровья, работоспособностью с успеваемостью и общественной активностью студентов. В настоящее время в нашей Украине сложилась тревожная ситуация в сфере здоровья подрастающего населения./1,3/.

Студенты являются наименее защищённой категорией населения и наиболее уязвимой по развитию неблагоприятных изменений в состоянии здоровья. Установлено, что состояние здоровья у большинства современных учащихся можно оценить как неудовлетворительное: заболеваемость у студентов за последние 15 лет имеет чёткую тенденцию закономерного увеличения; за последние 5 лет возросло число студентов полностью освобождённых от занятий по физвоспитанию и в группах ЛФК (4,5 раза), а также в специальных медицинских отделениях (в 2 раза).

Формирование патологии у современной молодёжи происходит в условиях интеллектуализации труда, существенного социального напряжения в связи с дестабилизацией условий жизни, психосоциальным микроклиматом.

Существует ряд причин нарастания негативных тенденций здоровья детского населения , подростков и учащейся молодёжи.

Основные из них:

- низкий уровень мотивации у студентов, направленной на сохранение и укрепление здоровья, улучшение своей физической формы;
- нарушение принципов и правил здорового образа жизни;
- хроническое перенапряжение организма из-за переоценки многими студентами своих психофизиологических возможностей;
- отсутствие у студентов надлежащих знаний и навыков, необходимых для физического самосовершенствования, самоконтроля и самокоррекции.
- сокращение 4-х часовых занятий в неделю по курсу физвоспитания до 2-х часов в неделю.

По нашему мнению сокращение занятий с 4-х до 2-х часов недопустимо, так как снижает эффективность оздоровительных физических упражнений, потенциал и физическое развитие студентов. Сокращение занятий пагубно влияет не только на студентов специальных медицинских групп, но и на студентов, занимающихся в основных группах по курсу физического воспитания.

Всё вышеизложенное свидетельствует о высоком уровне заболеваемости у современных студентов, который имеет устойчивую тенденцию возрастания по основным формам болезней, а также о недостаточной эффективности существующих методов коррекция состояния здоровья и уровня физического развития физическими упражнениями /2/. Необходим поиск новых путей повышения эффективности оздоровления студентов в специальных медицинских группах, основными из которых могут быть следующие:

- комплектование специальных медицинских групп по нозологическим формам заболеваний с учётом характера течения заболевания.
- внедрение индивидуальных нагрузок в зависимости от степени выраженности патологии и начального уровня физической подготовки студентов;

- восстановление 4-х часового режима занятий по курсу физвоспитания;
- организация дополнительных факультативных занятий для студентов с отклонениями в состоянии здоровья с комплектацией малых специальных групп для эффективного выполнения рекомендаций врачей и физкультурных работников;
- проведение в специальных медицинских группах теоретических занятий о роли физических упражнений в жизни студентов, как доступного средства оздоровления поддержания здоровья и работоспособности.
- пропаганда принципов и правил здорового образа жизни, направленных на сохранение и укрепление здоровья и гармоничного развития учащейся молодёжи.

Литература:

1. Корневкая Е.Н. Анализ уровня физического развития студентов специального медицинского отделения технического университета//Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Всеукраїнська наук.-практ. конф.-2001.- С.124-127.
2. Астахова Т.Л. Корневская Е. Н., Уровень здоровья и пути повышения эффективности оздоровления студентов специальных медицинских групп // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи. І Всеукраїнська наук.- прак. конф. – 2000. – С.246- 248.
3. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодёжи «Медицина», 1999г.

