

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ФФВ МГУ ИМ. А.А. КУЛЕШОВА

Кучерова А.В. к.п.н.

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, г. Могилев

Результаты исследований отечественных и зарубежных специалистов свидетельствуют о том, что физическое здоровье студенческой молодежи за период обучения в вузе ухудшается. С каждым годом возрастает количество студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также число имеющих хронические заболевания. Одной из основных причин сложившейся ситуации на наш взгляд является гипокинезия, которой сопутствует высокая учебная нагрузка, сопровождаемая стрессовыми ситуациями.

Студенты, обучающиеся на факультетах физического воспитания, находятся в наиболее лучших условиях, так как учебный процесс предполагает наличие физических нагрузок различной направленности, применяемых до 5 раз в неделю. Сбалансированное соотношение физической и умственной нагрузки благоприятно отражается на физической и умственной работоспособности, подготовленности и здоровье студентов.

В связи с вышеизложенным цель нашего исследования предполагала изучить уровень физического здоровья (ФЗ) студентов факультета физического воспитания МГУ им. А.А. Кулешова. В исследовании приняли участие студенты 2-5 курсов. Объем выборки составил 280 испытуемых по 70 человек в каждой исследуемой группе.

Методика оценки уровня физического здоровья (по Куликову В.М., 2001) включала измерение следующих параметров: ЖЕЛ, ЧСС в покое и после нагрузки, артериального давления, массы тела, длины тела, динамометрии кисти. На основании полученных данных рассчитывались индексы: жизненный индекс, силовой, индекс Робинсона, массовый индекс, индекс Руффье. Полученные результаты оценивались в баллах по специальным таблицам, на основании которых определялся уро-

тельность учащегося не может побуждаться только одними успехами или только одними неудачами (А.В. Ломов, 1990).

При воспитании мотивации занятий физической культурой необходимо, чтобы ученик брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неудачи и неудачи не отсутствием способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируется внутренняя мотивация и интерес к занятиям. При этом каждому школьнику, безусловно, должны подбираться индивидуальные доступные и в тоже время прогрессирующие результаты, а также посильные упражнения, задания, требования и т.д., то есть оптимальные режимы внешней мотивации.

Таким образом, одним из наиболее действенных средств профилактики заболеваний, организации здорового образа жизни учащихся является физическая культура. Концепция формирования психического и физического здоровья должна быть направлена на формирование мотивов, убеждений, потребностей в занятиях.