

**Л.Т. ОРЛОВА, ст. преподаватель  
РГУ им. С.А. Есенина**

## Подготовительная группа здоровья в вузе (case study)

*Статья посвящена проблеме здоровья студенческого контингента. Анализ результатов выявил тенденцию перераспределения студентов из подготовительной группы здоровья в специальные медицинские группы. Это позволяет сделать выводы о необходимости увеличения оздоровительной направленности практических занятий по физической культуре.*

**Ключевые слова:** *здоровье и физическое развитие студента, подготовительная группа здоровья, мотивация, двигательная активность.*

Состояние здоровья молодежи оценивается многими специалистами как неудовлетворительное. Это выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности, устойчивости к заболеваниям. Студенты на начальном этапе обучения сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, проблемами в социализации и межличностном общении. Вместе с тем снижается уровень двигательной активности не только в трудовой, но и в повседневной жизни студентов: около 50% студентов занимаются физическими упражнениями всего 2–3 часа в неделю, а 45% не занимаются вовсе. Это ведет к ослаблению организма, падению уровня здоровья [1]. Изучение динамики показателей здоровья студентов первого курса свидетельствует о том, что только каждый третий студент может быть отнесен к практически здоровым [2].

Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточно подготовленных [3]. Студенты подготовительной медицинской группы, хотя и могут быть названы практически здоровыми людьми, в физическом развитии отстают от своих сверстников и имеют невысокую физическую подготовленность. Исследование уровня физичес-

кой подготовленности показало низкие результаты в беге на выносливость (средний балл – 3,6 по 10-балльной системе) и в скоростно-силовом показателе (средний балл – 4,4) [4].

Анализ 256 медицинских карт студенток 1–3-х курсов естественно-географического факультета РГУ им. С.А. Есенина в 2010 г. показал, что на первых двух курсах самой многочисленной оказалась подготовительная группа. На первом курсе основная группа составила 25%, подготовительная группа – 40%, специальная группа «А» – 20%, специальная группа «Б» – 15%. На втором курсе отмечается снижение числа студентов во всех группах, кроме специальной группы «Б», где численность увеличилась на 10% и составила 25%. При этом наибольшее число студентов было в подготовительной группе здоровья – 35% (в основной группе – 23%, в специальной группе «А» – 17%). На третьем курсе выявлено плавное снижение обучаемых во всех группах, кроме специальной группы «Б», в которой опять произошло увеличение на 10%, что составило самую большую выборку студентов. Аналогичная тенденция была выявлена среди студентов всех факультетов третьего курса. Таким образом, в процессе обучения происходит перераспределение студентов из подготовительной группы здоровья в специальные медицинские группы: с 40% – на первом курсе до 35% – на втором курсе и до 28% – на третьем курсе.

При анализе состояния здоровья студентов подготовительных медицинских групп нами были выявлены следующие наиболее распространенные отклонения: патология опорно-двигательного аппарата (32%), вегетососудистая дистония (ВСД) (23%), миопия (20%), гастродуодениты (10%) и другие заболевания (15%).

В современной концепции содержания образования в области физической культуры личность человека рассматривается как высшая социальная ценность. С этой позиции обучаемый превращается из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъект активной творческой деятельности. Однако при анализе программ по физическому воспитанию для студентов высших учреждений профессионального образования обнаруживается, что в настоящее время для занятий в подготовительных медицинских группах нет ни учебников, ни пособий, ни методических рекомендаций. А между тем студенты этой группы составляют «группу риска».

На наш взгляд, решение данной проблемы следует начинать с организации двигательной активности студентов подготовительной группы путем формирования мотивационно-ценностного компонента, который является стержневым в структуре формирования физической культуры личности. Мотивация отражает интерес студента к занятиям физической культурой, его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности. Для осуществления поставленной задачи преподавателю следует стремиться к максимальной вариативности в использовании оздоровительных методик, опираясь на личностно-ориентированный подход и дифференциацию учебно-воспитательного процесса, на познавательные запросы и возможности каждого

учащегося, его интересы и способности. Дифференцированный и индивидуальный подход к физическому воспитанию данного контингента студентов является важным условием воспитания у них потребности в регулярных физических упражнениях и главным средством формирования этой потребности. Когда студенты постоянно видят результаты своей деятельности как в объективных показателях, связанных с физической подготовленностью, так и в субъективных (улучшение самочувствия, снижение частоты простудных заболеваний и т.п.), у них постепенно формируется устойчивая потребность в физическом самосовершенствовании.

Изучение здоровья студентов подготовительного отделения является одной из составляющих в организации занятий физической культурой в учреждениях профессионального образования, а методы коррекции профессионального здоровья обязательно должны входить в число приоритетных задач общественного и социального развития.

#### Литература

1. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 г. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 2–8.
2. Сидоров П.И. Здоровье молодежи – здоровье нации // Высшее образование в России. 2000. № 3. С. 39–42.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Академия, 2000. 480 с.
4. Орлова Л.Т. Анализ физической подготовленности студентов 1 курса подготовительной группы здоровья // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Рязань, 2010. С. 49–50.

#### ORLOVA L. STUDENTS' PREPARATORY HEALTH GROUP: CASE STUDY

The article is devoted to the health problem of students' contingent. The trend of redistribution of students from the preparatory health group to the special medical groups is revealed. The topicality of the problem of increasing the health focus of students' physical training is substantiated.

*Key words:* health, physical training, motivation, motor activity, preparatory health group.