

Васенков Николай Владимирович

К ПРОБЛЕМЕ ГИПОКИНЕЗИИ СТУДЕНТОВ

В статье предпринята попытка анализа физического здоровья современных студентов. Приведены данные медицинского осмотра и анкетирования с целью выяснения места и роли физической активности в жизни студентов. Проанализированы результаты тестирования выносливости студентов. По результатам гарвардского степ-теста выявлена динамика работоспособности молодых людей. Физическая подготовленность и работоспособность студентов вуза снижаются от курса к курсу.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2013/2/12.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2013. № 2 (69). С. 46-48. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2013/2/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 378.17

Педагогические науки

В статье предпринята попытка анализа физического здоровья современных студентов. Приведены данные медицинского осмотра и анкетирования с целью выяснения места и роли физической активности в жизни студентов. Проанализированы результаты тестирования выносливости студентов. По результатам гарвардского степ-теста выявлена динамика работоспособности молодых людей. Физическая подготовленность и работоспособность студентов вуза снижаются от курса к курсу.

Ключевые слова и фразы: двигательная активность; гипокинезия; тестирование; работоспособность; сердечно-сосудистая система; здоровый образ жизни.

Васенков Николай Владимирович, к.б.н., доцент

Казанский кооперативный институт Российского университета кооперации
 ntv62@inbox.ru

К ПРОБЛЕМЕ ГИПОКИНЕЗИИ СТУДЕНТОВ®

Студенчество представляет собой особую социальную группу, для которой снижение двигательной активности (гипокинезия) особенно характерно в связи с увеличением затрат времени на образовательную деятельность. По свидетельству специалистов, реальный объем двигательной активности студентов не соответствует биологическим нормам, необходимым для полноценного развития молодого организма (В. Ю. Волков, 2000; Д. Н. Давиденко, 2001; С. А. Марчук, 2004). Расширение объема и усложнение содержания учебных программ ведут к значительному увеличению удельного веса самостоятельной работы. Это, в свою очередь, приводит к сокращению двигательной активности студентов. Дефицит двигательной активности закономерно приводит к снижению умственной и физической работоспособности (С. Н. Михайлова, Т. В. Никулина, 2009; Ш. Б. Модагалиева, 2009). Давно стало постулатом утверждение, что увеличение двигательной активности оказывает положительное влияние на организм человека. Однако не всякая двигательная активность оказывает значительное влияние на организм, наиболее существенно повышают работоспособность физические упражнения циклического характера.

Анализ результатов ежегодного медицинского осмотра студентов первого курса Казанского кооперативного института Российского университета кооперации выявил, что к началу 2012 учебного года только 65,4% поступивших на первый курс студентов были допущены к занятиям физической культурой в «основную» группу. Физическая нагрузка на уровне «подготовительной» группы была рекомендована 12,4%, «специальной» - 15,9%, лечебная физическая культура рекомендована 4,9%; полностью освобождены от занятий физической культурой 1,4% студентов. В 2012 году у первокурсников по нозологии были выявлены следующие наиболее распространенные заболевания: костно-мышечной системы (17,5%), нервной системы (13,5%), глаз (12,2%), органов пищеварения (7,8%), системы кровообращения, органов дыхания, кожи, мочеполовой системы (в среднем по 6%) и прочие болезни (7%).

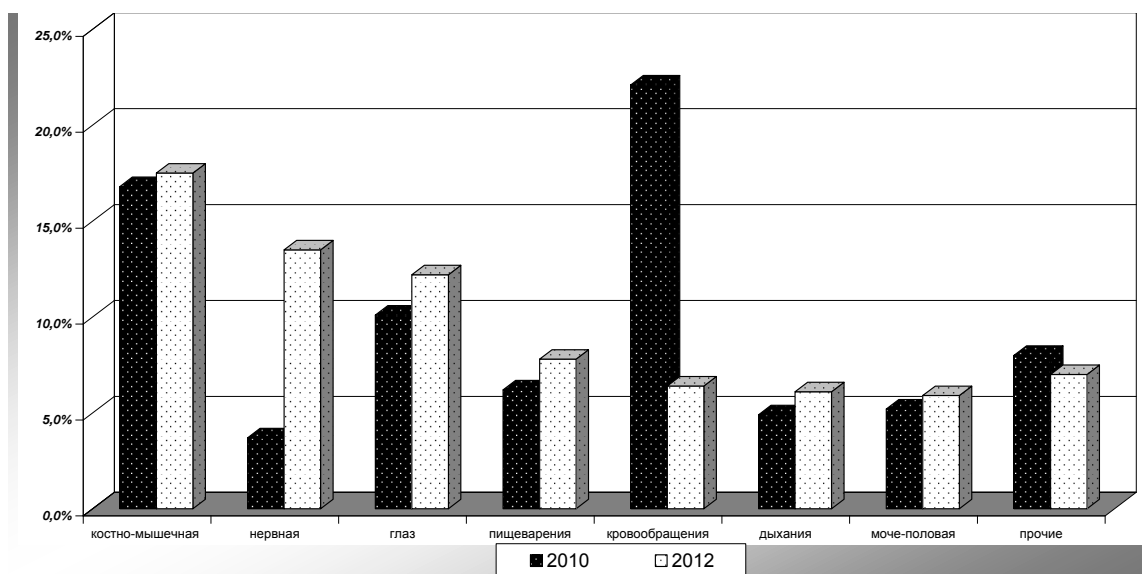


Рис. 1. Распределение студентов по заболеваниям различных систем и органов

Сравнительный анализ этих данных с результатами ранее проведенных нами исследований позволяет сделать следующие выводы [1]. Значительно, на 9,8%, увеличилось количество студентов с заболеваниями нервной системы, что позволило им занять второе место в рейтинге заболеваний студентов после заболеваний костно-мышечной системы. На наш взгляд, это объясняется значительным увеличением умственной нагрузки, повышением нервно-эмоционального напряжения, снижением двигательной активности. Снижилось количество заболеваний сердечно-сосудистой системы, в предыдущих наших исследованиях данный вид заболеваний занимал первое место (22,1%). Однако нами не выявлено значительного преимущества заболеваний какой-либо нозологической группы в студенческой среде.

Проведенное нами в 2009-2010 гг. анкетирование студентов показало, что субъективно чувствуют себя практически здоровыми только 19% юношей и 16% девушек. Показательно, что в 2006 году субъективные оценки студентами своего здоровья были значительно выше: 46% юношей и 41% девушек давали высокую оценку уровню своего самочувствия. К концу обучения в вузе количество позитивных оценок стабильно снижается.

Уже сейчас задумываются о своем здоровье 31% и считают необходимым придерживаться здорового образа жизни 67% студентов, но лишь 15% утверждают, что стараются следовать этим принципам в повседневной жизни.

Чем же хотят заниматься наши студенты на учебных занятиях физической культурой? Анализ результатов анкетирования юношей выявил: подавляющее большинство - 41,5% - хотели бы заниматься спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол), единоборствами - 20%, бодибилдингом в тренажерном зале - 18,5%, плаванием и настольным теннисом - по 10% (Рис. 2).

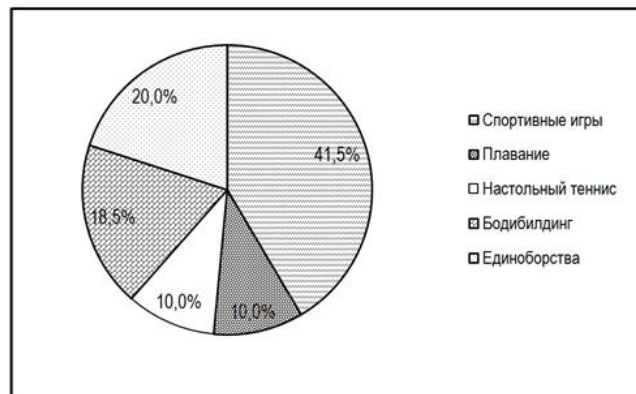


Рис. 2. Чем хотят заниматься юноши на учебных занятиях

Мнение девушек, конечно, отлично от юношей. 54% хотели бы заниматься спортивными играми, 31% мечтают заниматься аэробикой, настольным теннисом - 7%, плаванием - 4%, в тренажерном зале - 3% и 1% - легкой атлетикой (Рис. 3).

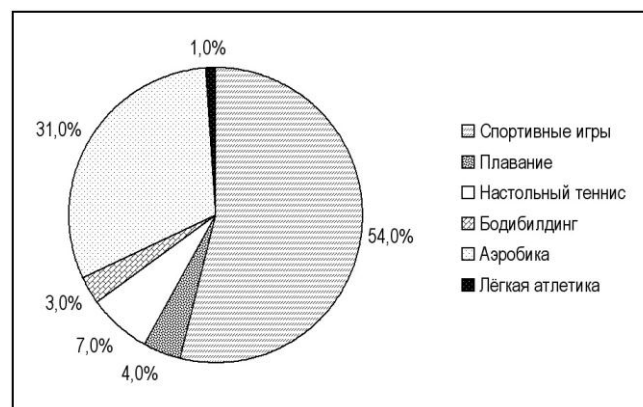


Рис. 3. Чем хотят заниматься девушки на учебных занятиях

Следовательно, 10% юношей и 5% девушек отдают предпочтение занятиям плаванием и легкой атлетикой - циклическим видам спорта, наиболее существенно влияющим на воспитание физического качества выносливости и развивающим механизмы адаптации растущего организма к стрессу.

Физическое качество общей выносливости нами оценивалось по показателю бега на 500 м у девушек и 1000 м у юношей. Анализ средних величин выявил стабильно низкую выносливость как у юношей, так и у девушек в 2012 г. На протяжении 5 последних лет среднее время бега на 1000 м у юношей фиксируется нами на уровне 3,40-3,55 мин., а у девушек (500 м) - 2,10-2,20 мин., что соответствует оценке «ниже среднего».

В 2007 г. положительный результат в беге на средние дистанции смогли показать 51,6% девушек и 28,4% юношей. В 2008-2009 гг. таких студентов стало значительно меньше - 37,9% и 22,2% соответственно [4].

Следовательно, из года в год ухудшаются результаты в беге на 1000 м у юношей и 500 м у девушек, - результаты теста на общую выносливость.

Уровень физической работоспособности и реакцию сердечно-сосудистой системы (ССС) в ответ на дозированную физическую нагрузку позволяет оценить индекс гарвардского степ-теста (ИГСТ). После статистической обработки индивидуальных показателей ИГСТ юношей выявлено: средние величины физической работоспособности (ФР) большинства студентов в 2012 г. примерно одинаковы и находятся в пределах 79,3-86,3, что соответствует качественной оценке «выше среднего». Так, средние значения ИГСТ у студентов 2007-2008 года обучения составили $86,3 \pm 14,3$ у юношей и $82,6 \pm 13,8$ у девушек, что соответствует хорошему уровню ФР. У студентов 2009-2010 года обучения ФР оценивалась как средняя и составляла $81,6 \pm 13,9$ и $76,2 \pm 13$ у юношей и девушек соответственно. При индивидуальном показателе ИГСТ менее 55 физическая работоспособность оценивалась нами как низкая и была определена в 2012 г. у 12,1% и 12,2% юношей и девушек соответственно. По сравнению с аналогичными исследованиями за период обучения в 2005-2006 гг. процент студентов с низкой ФР увеличился на 1,6 у юношей и 0,1 у девушек. Физическая работоспособность ниже среднего (индекс 55-64) выявлена у 7,7% студентов в 2006 г., 6,4% - в 2008 г. и 8,7% - в 2009 г [5].

Выводы

1. Тестирование студентов в процессе занятий физической культурой, анализ его результатов - это информационная база для решения широкого круга задач в построении, реализации, прогнозировании результатов процесса физического воспитания студентов, в изучении его динамики и основных тенденций.

2. Отсутствие у студентов желания заниматься циклическими видами спорта приводит к снижению физической выносливости и работоспособности.

3. Сложилась относительно устойчивая общая тенденция ухудшения состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов, как поступающих на первый курс, так и обучающихся в вузе. Одна из основных причин формирования данной тенденции - низкий уровень двигательной активности учащейся молодежи.

Список литературы

1. **Васенков Н. В.** Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 91-92.
2. **Волков В. Ю., Волкова Л. М., Давиденко Д. Н., Щеглов В. А., Щербakov В. Г.** Непрерывное образование по физической культуре как фактор оздоровления нации // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы международной конференции. М.: МГУ, 2000. Ч. 1. С. 3-4.
3. **Михайлова С. Н., Никулина Т. В.** Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XIII международного научного конгресса (г. Алматы, 7-10 октября 2009 г.). Алматы: Каз. АСТ, 2009. С. 61-64.
4. **Фазлеева Е. В.** Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет // Теория и практика физической культуры. 2009. № 4. С. 87-88.
5. **Шалавина А. С.** Динамика общей физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние 10 лет // Проблемы совершенствования системы физического воспитания в высших учебных учреждениях в современных условиях: материалы науч.-практ. конференции (21-23 апреля 2008 г.). Казань: Изд-во КГТУ, 2009. С. 268-270.

УДК 33

Экономические науки

Статья раскрывает содержание понятия кросс-культурного менеджмента, которое включает в себя общение, взаимодействие представителей различных культур, сотрудничество и коммуникацию «на стыке культур», «на пересечении культур». Главным является развитие кросс-культурной компетентности, умение преодолевать межкультурные барьеры при построении отношений с зарубежными партнерами. Для этого необходимо умение понимать и предсказывать поведение представителей другой деловой культуры; учитывать культурные различия при подготовке и проведении деловых встреч.

Ключевые слова и фразы: менеджмент; кросс-культурный менеджмент; культура; политкультурная среда; межкультурные конфликты.

Василенко Нина Григорьевна

*Московский государственный открытый университет им. В. Черномырдина
Vasilenko_Nina45@mail.ru*

РАЗВИТИЕ КРОСС-КУЛЬТУРНОГО МЕНЕДЖМЕНТА[©]

За сорок лет своего существования кросс-культурный менеджмент прошел значительный путь, отражающий внутреннюю логику развития межкультурных контактов в эпоху глобализации [1].