

DOI 10.14526/01_1111_153
УДК 796/799

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОК-ХУДОЖНИЦ В УСЛОВИЯХ КАМПУСА

*Т.Г. Илькевич – старший преподаватель
Гжельский государственный университет,
пос. Электроизолаторср, д.67, Раменский район, Московская область, Россия, 140155*

E-mail: ilktg@mail.ru

***Аннотация.** Двигательная активность молодежи способствует укреплению здоровья, снижению заболеваемости, гармоничному развитию, снижению нервного перенапряжения, высокой работоспособности и др. В силу специфики своей будущей профессии студентки-художницы большую часть времени проводят за партой или мольбертом, что отражается на функционировании многих систем их организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении или стоянии дыхание становится менее глубоким, происходит застой крови в нижних конечностях, обмен веществ понижается, что ведёт к снижению работоспособности всего организма, и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, а также снижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. **Материал.** Изучение вопроса о рационализации двигательной активности студенток в условиях кампуса и обоснование модели организации оздоровления студенток-художниц. **Методы исследования:** анализ и обобщение научной литературы, опрос в виде анкетирования, анализ справок по временной нетрудоспособности по болезни, моделирование. **Результат.** Проведен анализ медицинских документов студенток-художниц, который позволил выявить структуру их заболеваемости. На основе анализа и обобщения научной литературы, результатов анкетирования и с учетом структуры заболеваний разработана модель организации оздоровления студенток-художниц в условиях кампуса. **Заключение.** Для разработки модели рационального оздоровления студенток необходимо учитывать динамику заболеваемости по месяцам учебного года, структуру заболеваемости, бюджет использования свободного времени, наиболее загруженные во время учебы мышцы, а также другие факторы учебной деятельности.*

***Ключевые слова:** студентки-художницы, кампус, модель оздоровления, заболеваемость.*

THE MODEL OF HEALTH IMPROVEMENT ORGANIZATION AMONG FEMALE STUDENTS-ARTISTS IN TERMS OF CAMPUS

*Tatiana G. Ilkevich – senior teacher
Gzhel State University,
76, pos. Electrical insulators, Ramenskoye area, Moscow region, 140155, Russia*

E-mail: ilktg@mail.ru

***Annotation.** Motional activity of young people provides health improvement, sickness rate decrease, harmonious development, nervous tension decrease, high level of working capacity. Because of the specificity of their future profession female students-artists most time spend near easel and it influences many systems of an organism, especially cardiovascular and respiratory systems. In case of a long-term standing or sitting breathing becomes less deep, appears blood*

*congestion in lower extremities, metabolism level decreases and it leads to working capacity decrease of the whole organism and especially of the brain: attention level decrease, weak memory, coordination of movement disturbance, the resistivity decrease of the organism to cold and infectious diseases. **Material.** The question study of motional activity rationalization among female students in terms of campus and the model substantiation of health improvement organization among female students- artists. **Research methods:** scientific literature analysis and summarizing, questionnaire survey, sick-lists analysis, modeling. **Result.** The analysis of medical documents of female students- artists was held, which helped to reveal the structure of their sickness rate. On the basis of scientific literature analysis and summarizing, the results of a questionnaire survey and taking into consideration the structure of diseases the model of health improvement among female students- artists in terms of campus was created. **Conclusion.** In order to create the model of a rational health improvement among students it is necessary to take into consideration the dynamics of a sickness rate according to months of the academic year, the structure of a sickness rate, the budget of free time use, most active during the study muscles and other factors of educational activity.*

Keywords: female students- artists, campus, model of health improvement, sickness rate.

Введение. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Здоровье зависит от следующих факторов: на 50% – от образа жизни, на 20% – от окружающей среды, на 20% – от наследственности и на 10% – от здравоохранения. Следовательно, образ жизни студенток играет важную роль в их здоровье. Одной из основных составляющих образа жизни является двигательная активность человека, она способствует укреплению здоровья, снижению заболеваемости, гармоничному развитию, снижению нервного перенапряжения, высокой работоспособности и др. [1-3, 5-10]. К сожалению, как утверждают исследователи, в наше время двигательная активность уменьшилась в 100 раз по сравнению с предыдущими столетиями. В силу специфики своей будущей профессии студентки-художницы большую часть времени проводят за партой или мольбертом, что отражается на функционировании многих систем их организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении или стоянии дыхание становится менее глубоким, происходит застой крови в нижних конечностях, обмен веществ

понижается, что ведёт к снижению работоспособности всего организма, и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, а также снижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может привести к ожирению. В связи с этим является важным вопрос о рационализации двигательной активности студенток в условиях кампуса.

Цель исследования – обоснование модели организации оздоровления студенток-художниц.

Задачи:

1. Проанализировать заболеваемость по месяцам учебного года и ее структуру.
2. Разработать модель организации оздоровления студенток-художниц.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и синтез научной литературы, опрос в виде анкетирования, анализ документальных материалов (справок по временной нетрудоспособности по болезни), моделирование. Исследование проводилось в 2015-2016 гг. в Гжелском

государственном университете студенток-художниц, изображенная в (Московская область). таблице.

Результаты. Нами разработана модель организации оздоровления

Таблица – Модель организации оздоровления студенток-художниц

Формы занятий	Назначение	Время
Утренняя гигиеническая гимнастика с применением дыхательных практик	Подготовка организма к эффективной учебе	Каждый день по 15 мин
Учебные занятия по физической культуре	Гармоничное развитие всех мышечных групп, физических качеств, профессионально-прикладная физическая подготовка, коррекция фигуры	2 раза в неделю по 2 часа
Физкультпаузы на учебных занятиях по спецдисциплинам	Профилактика перенапряжения наиболее нагруженных систем и частей тела, учебно-обусловленных заболеваний, профилактика нарушения зрения	По 1 физкультпаузе по 5 мин на каждой паре, начиная со второй
Посещение спортивных секций во внеучебное время	Активный отдых, коррекция фигуры, овладение избранным видом спорта	3 раза в неделю по 2 часа
Занятия в закалцентре	Снижение и профилактика простудных заболеваний, закаливание организма	1 раз в неделю по 1 часу
Спортивно-массовые мероприятия	Увеличение двигательной активности художниц, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья	Январь, апрель, май

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится на спортивной площадке, расположенной на территории кампуса вблизи общежития под руководством преподавателя или специально подготовленной студентки каждое утро по 15 минут. Цель – подготовить организм к эффективной учебе во время рабочего дня.

Учебные занятия по физической культуре являются обязательными для посещения студентками. Цель – гармоничное развитие всех мышечных

групп, физических качеств, профессионально-прикладная физическая подготовка, коррекция фигуры и др.

Профилактика перенапряжения наиболее нагруженных систем и частей тела, учебно-обусловленных заболеваний проводится на физкультминутках на занятиях по спецдисциплинам, начиная со второй, по 5 минут под руководством специально подготовленной студентки.

Во второй половине учебного дня организована секционная работа по следующим направлениям:

- борьба самбо и дзюдо;
- бадминтон;
- волейбол;
- баскетбол;
- футбол;
- настольный теннис;
- плавание (один раз в неделю);
- эстетический бодибилдинг;
- атлетическая гимнастика для девушек;
- аэробика с элементами самозащиты;
- конный спорт.

Каждый обучающийся может посещать любую из секций под руководством опытного тренера-

преподавателя от 1 до 5 раз в неделю с 18 до 21 часа. Студент, добросовестно занимающийся в секции, может не посещать учебные занятия по физической культуре. Таким образом, можно заниматься любимым видом спорта. Целью работы секций являются: активный отдых, коррекция фигуры, овладение избранным видом спорта. Студентки, достигшие хороших результатов в избранном виде спорта, принимают участие в различных соревнованиях, защищая честь своего университета.

Основой для внедрения занятий в закалцентре послужил анализ заболеваемости за учебный год [4]. На рисунке 1 показана структура заболеваемости студенток-художниц.

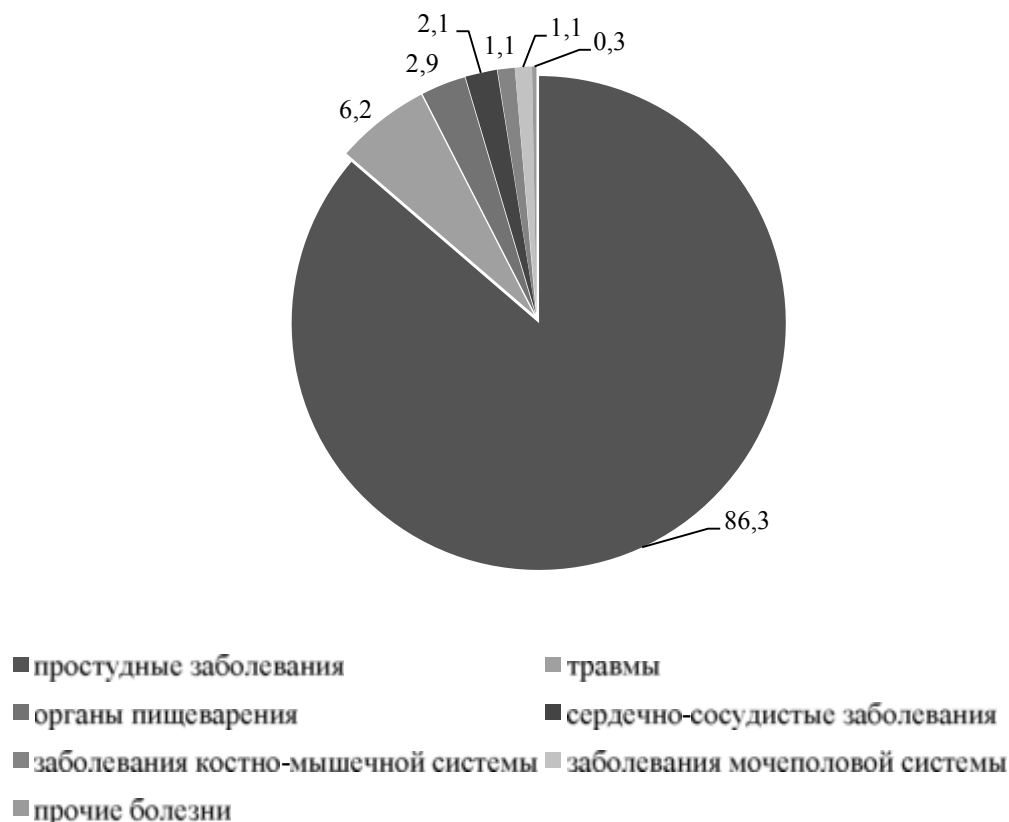


Рисунок 1 – Структура заболеваемости студенток-художниц, %

Из рисунка видно, что большую часть в структуре заболеваемости составляют простудные заболевания (86,3%). Поэтому для снижения и профилактики простудных заболеваний необходимо проводить закалживающие мероприятия на территории кампуса.

Назначение спортивно-массовой работы студенток – увеличение двигательной активности художниц, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья. Основой для определения времени проведения послужило изменение заболеваемости

студенток-художниц за 2015-2016 учебный год (рисунок 2). Спортивно-массовые мероприятия необходимо проводить во время сниженной заболеваемости, т.е. в январе, апреле и мае. Отказаться от проведения таких мероприятий

целесообразно в месяцы наибольшей заболеваемости, т.е. в декабре, ноябре, марте и феврале. Количество пропущенных по болезни дней за 1 месяц на 100 студентов.

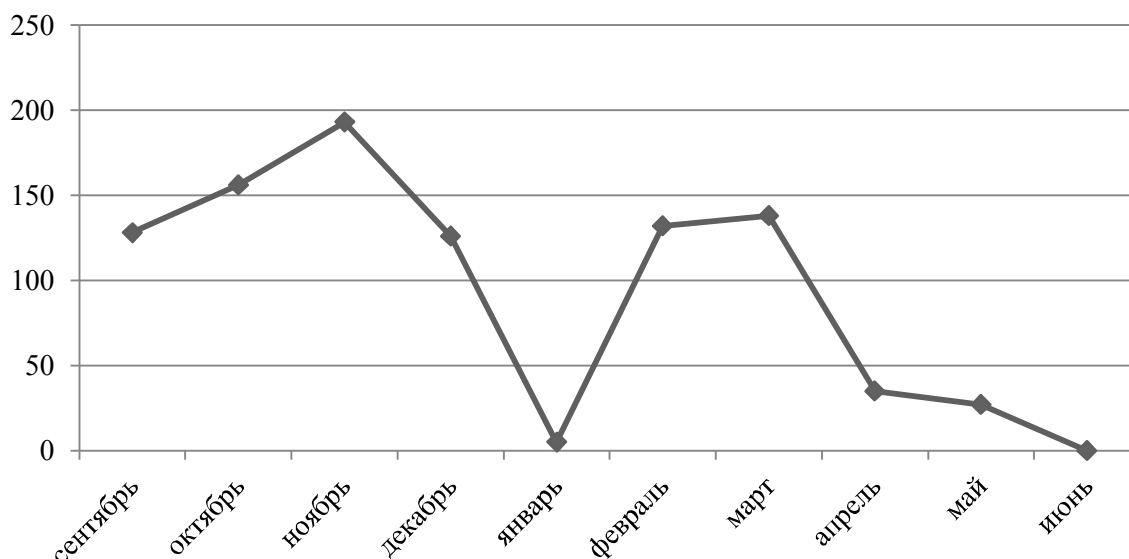


Рисунок 2 – Изменение заболеваемости студенток-художниц за учебный год

Таким образом, можно сделать следующие **выводы**: для разработки модели рационального оздоровления студентов необходимо учитывать динамику заболеваемости по месяцам учебного года, структуру заболеваемости, бюджет использования свободного времени, наиболее загруженные во время учебы мышцы, а также другие факторы учебной деятельности.

Литература

1. Аврамова, Н. В. Формирование мотивации к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья студентов / Н. В. Аврамова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Том 10 № 1. – С. 7-13. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/112.html>. DOI: 10.14526/30_2015_30.
2. Васильева, Н. В. Технология формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов в процессе физического воспитания / Н. В. Васильева, М. Б. Кожанова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – Том 9 № 4. – С. 195-199. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/9.html>.

3. Герасимов, Н. П. Здоровье и двигательная активность в жизнедеятельности студента / Н. П. Герасимов, В. С. Казымов, А. Г. Вагизов // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики. – Курган, 2015. – С. 64-65.
4. Илькевич, Т. Г. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы студенток-художниц в условиях кампуса / Т. Г. Илькевич, Н. И. Медведкова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 94-99.
5. Кабакова, С. С. К вопросу о рациональном питании и двигательной активности как основах здорового образа жизни студента / С. С. Кабакова, Л. Б. Артемьева // Современная наука: теоретический и практический взгляд : мат-лы междунаро. НПК. – Уфа, 2015. – С. 170-172.
6. Литвина, Г. А. Влияние двигательной активности на здоровье студента / Г. А. Литвина, В. Е. Кульчицкий // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни : мат-лы междунаро. НПК. – Грозный, 2015. – С. 285-289.
7. Медведкова, Н. И. Рациональная направленность физического воспитания в техническом вузе / Н. И. Медведкова, В. Д. Медведков // Высшее образование сегодня. – 2010. – № 4. – С. 89-90.
8. Медведкова, Н. И. Заболеваемость студентов и пути ее снижения / Н. И. Медведкова,

В. Д. Медведков, С. В. Аширова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2012. – № 4. – С. 39-40.

9. Третьяков, А. А. Анализ взаимосвязи уровня соматического здоровья студентов с двигательной активностью / А. А.Третьяков, В. В. Дрогомерецкий, В. В. Агошков // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – С. 279.

10. Фунина, Е. Е. Создание физкультурно-спортивной среды как фактор приобщения к спортивному стилю жизни / Е. Е. Фунина, Е. В. Фролов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Том 11 № 2. – С. 163-169. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/596.html>. DOI: 10.14526/01_1111_115.

References

1. Avramova N. V. Motivation formation to independent use of physical culture and sport means for students' health preservation. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2015, vol.10, no.1 (34), pp. 7-13. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/112.html>. DOI: 10.14526/30_2015_30.

2. Vasileva N. V. Technology of motivational-axiological attitude to health formation among students during physical upbringing. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2011, vol.9, no. 4. pp. 195-199. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/9.html>.

3. Gerasimov N. P., Vagizov V.G. Health and motional activity in a student's life. *Sport i fizicheskaya kul'tura: integratsiya nauchnykh issledovaniy i praktiki* [Sport and physical culture: scientific research works and practice integration], Kurgan, 2015, pp. 64-65. (in Russian).

4. Ilkevich T.G., Medvedkova N.I. Main directions of physical-health-improving work of female students-artists in terms of campus. *Uchenye zapiski*

universiteta imeni P. F. Lesgafta [Scientific notes of P. F. Lesgaft University], 2015, no. 12 (130), pp. 94-99. (in Russian).

5. Kabakova S. S., Artemeva L.B. Concerning the question of a rational eating and motional activity as the base for a student's healthy life style *Sovremennaya nauka: teoreticheskii i prakticheskii vzglyad : mat-ly mezhdunarod. NPK* [Modern science: theoretical and practical point of view : materials of the International scientific practical conference]. Ufa, 2015, pp. 170-172. (in Russian).

6. Litvina G. A., Kulchitskiy V.E. Motional activity influence on a student's health *Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremennom mire: sotsial'naya rol' i propaganda zdorovogo obraza zhizni : mat-ly mezhdunarod. NPK* [Physical culture and sport in modern world: social role and a healthy life style popularization : materials of the International scientific practical conference]. Grozny, 2015, pp. 285-289. (in Russian).

7. Medvedkova N. I., Medvedkov V.D. Rational orientation of physical upbringing at a technical higher educational establishment. *Vysshee obrazovanie segodnya* [Higher education today], 2010, no. 4, pp. 89-90. (in Russian).

8. Medvedkova N. I., Medvedkov V.D., Achirova S.V. Sickness rate among students and the ways of its decrease. *Problemy sotsial'noi gigieny, zdavoookhraneniya i istorii meditsiny* [Problems of social hygiene, health protection and history of medicine], 2012, no. 4, pp. 39-40. (in Russian).

9. Tretyakov A. A., Drogomeretskiy V.V., Agoshkov V.V. Interaction analysis of students' somatic health level and motional activity. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2014, no.3, 279 p. (in Russian).

10. Funina E. E., Frolov E.V. Physical-sports environment creation as the factor of involvement into sports life style *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2016, vol.11, no. 2, pp. 163-169. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/596.html>. DOI: 10.14526/01_1111_115.

Подано: 29.11.2016 г.

Принято: 02.12.2016 г.

Илькевич Татьяна Геннадьевна – старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Гжельский государственный университет, пос. Электроизолатор, д.67, Раменский район, Московская область, Россия, 140155, E-mail: ilktg@mail.ru