

DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-181-86-95
УДК 796/799

Валеологическое сопровождение учебного процесса в высших учебных заведениях

Ольга Сергеевна ТЕРЕНТЬЕВА¹, Галина Ивановна ДЕРЯБИНА²,
Виктория Леонидовна ЛЕРНЕР²

¹ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»

119571, Российская Федерация, г. Москва, пр-т Вернадского, 82, стр. 1
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5680-197X>, e-mail: Boss_o59ga@rambler.ru

²ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2231-1603>, e-mail: dergal@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0012-3487>, e-mail: vikun69@yandex

Valeological support of the educational process in higher education institutions

Olga S. TERENCEVA¹, Galina I. DERYABINA², Viktoriya L. LERNER²

¹The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration
82 Bldg 1 Vernandskiy Ave., Moscow 119571, Russian Federation
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5680-197X>, e-mail: Boss_o59ga@rambler.ru

²Derzhavin Tambov State University
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2231-1603>, e-mail: dergal@yandex.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0012-3487>, e-mail: vikun69@yandex

Аннотация. Актуальность исследования состоит в необходимости анализа условий учебной деятельности студентов с целью выявления проблем, негативно влияющих на состояние здоровья студентов. В исследовании проанализирована проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения в студенческие годы и в начале профессиональной деятельности. Обращено внимание на необходимость системного подхода к организации учебного процесса в высших учебных заведениях с учетом сохранения физического потенциала студентов. Рассмотрены условия организации учебного процесса высших учебных заведений. Представлены и обоснованы компоненты валеологического сопровождения учебного процесса, включающие в себя: информационный блок в лекционном курсе по предмету «Физическая культура», включающий в себя сведения о деятельности основных функциональных систем организма человека, понятие о физических качествах человека и способах их развития, принципы формирования рациона питания, основы адаптационных процессов организма человека, мониторинг физического состояния студентов в течение всего периода обучения. Предложена схема взаимосвязи рассмотренных компонентов в структуре образовательного процесса в высшей школе. Рассмотрены результаты пролонгированного исследования физического состояния студентов по показателям физиологических проб Летунова, Штанге, выявлена динамика исследуемых показателей, характеризующих работу основных функциональных систем организма в течение учебного периода.

Ключевые слова: здоровье студента; учебный процесс; возможности функциональных систем; адаптационные возможности организма

Благодарности: Материалы подготовлены по заказу рабочей группы Общественной палаты Тамбовской области по развитию спорта и популяризации здорового образа жизни.

Для цитирования: Терентьева О.С., Дерябина Г.И., Лернер В.Л. Валеологическое сопровождение учебного процесса в высших учебных заведениях // Вестник Тамбовского уни-

верситета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24, № 181. С. 86-95. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-181-86-95

Abstract. The relevance of the study lies in the necessity of analysis of the conditions of educational activity of students with the aim of identifying problems negatively affecting the health of students. The study analyzes the problem of preserving and strengthening the health of the younger generation in the student years and at the beginning of professional activity. Attention is paid to the need for a systematic approach to the organization of the educational process in higher education institutions, taking into account the preservation of the physical potential of students. This publication discusses the conditions of the educational process of higher educational institutions. Presented and justified components of valeological support of the educational process, including: information block in the lecture course on the subject "Physical culture", including information about the activities of the main functional systems of the human body, the concept of physical qualities of the person and the ways of their development, the principles of formation of diet, the basics of adaptation processes of the human body, monitoring the physical condition of students during the entire period of training are presented and justified. The scheme of interrelation of the considered components in the structure of educational process in higher school is offered. The results of a prolonged study of the physical condition of students in terms of physiological samples Letunov, Stange's test. Has been identified the dynamics of the studied indicators characterizing the work of the main functional systems of the body during the school period.

Keywords: student's health; educational process; possibilities of functional systems; adaptive possibilities of organism

Acknowledgements: Materials prepared on request of working group of Public Chamber of the Tambov Region of sports development and healthy lifestyle promotion.

For citation: Terentyeva O.S., Deryabina G.I., Lerner V.L. Valeologicheskoye soprovozhdeniye uchebnogo protsessa v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Valeological support of the educational process in higher education institutions]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2019, vol. 24, no. 181, pp. 86-95. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-181-86-95 (In Russian, Abstr. in Engl.)

Анализ статистических данных ежегодной диспансеризации показал определенные тенденции к нарушению трудовых функций и позволил выявить основные группы заболеваний уже в молодом возрасте людей: как в годы учебы, так и в первые годы профессиональной деятельности [1].

С каждым годом двигательная активность во многих профессиональных сферах приобретает все более расплывчатые формы. Особенно отчетливо данный факт просматривается в интеллектуальной сфере, где «сила» ума существенно выигрывает у физической силы и, в целом, «дух» явно побеждает в борьбе с физическими возможностями человека [2]. Это не может не сказываться на общем состоянии здоровья человека и требует пристального внимания к выявлению определенной направленности задач физического воспитания с учетом профессиональной деятельности молодых специалистов, особенно в начале трудового пути.

Физическое воспитание в вузах является прикладным аспектом в профессиональной деятельности будущих специалистов. В

учебном расписании занятий основное внимание уделяется профилирующим дисциплинам, в то время как часы, отведенные на практические занятия по физической культуре, часто ставятся в сдвоенном режиме (1 раз в неделю), что в принципе нарушает необходимую периодичность занятий и сводит на нет все попытки увеличить положительное воздействие физических нагрузок, не говоря уже о кумулятивном эффекте пусть в самой начальной стадии.

Кажущаяся легкость интеллектуального труда без участия мышечных групп и отсутствие нужды в мышечной деятельности поначалу не вызывают определенных вопросов, но уже очень скоро последствия отсутствия этих связей начинают очень рано сказываться как на общем самочувствии, так и в более глубоких аспектах здоровья – в конкретно проявляющихся нарушениях той или иной физиологической системы.

Причины этих нарушений кроются, прежде всего, в полном или частичном отсутствии элементарных знаний о физиологических закономерностях функционирования основ-

ных систем организма. Несмотря на серьезные изменения в федеральных образовательных стандартах последнего поколения, а именно: введение лекционного курса по физической культуре в высших учебных заведениях, а также увеличение количества часов, отведенных на практические занятия непосредственно физкультурно-спортивной деятельностью, мало что изменилось в осознании молодыми людьми себя как живого организма. К сожалению, во многих вузах теоретический материал лекционного курса в основном связан с историей физической культуры, явно обедняя предмет информацией об основах двигательной деятельности, адаптационном потенциале организма человека и др.

Таким образом, проблема охраны здоровья студентов в условиях резкой смены характера учебного процесса, его интенсивности, психологической напряженности в сессионный период усиливается еще и тем, что медицинское обследование перед поступлением в вуз – практически последний контрольный пункт, который абитуриент посещает в целях получения информации о состоянии здоровья. В дальнейшем речь идет только о ежегодном флюорографическом исследовании. Исключение составляет г. Москва, где постановлением Правительства Москвы диспансеризация показана не только жителям города, но и студентам в том числе.

Первичное анкетирование первокурсников, основной идеей которого являлось привлечение внимания респондентов к оценке физических возможностей собственного организма и формирования интереса к его адаптационным возможностям (иными словами, средствами физической культуры влиять на динамику развития этих возможностей), показало достаточную степень отстраненности опрашиваемых студентов от предлагаемой к обсуждению темы.

Как видно из представленной табл. 1, авторами намеренно упрощались формулировки вопросов в расчете на полную искренность в ответах респондентов. Результаты оказались предсказуемые: положительных

ответов на поставленные вопросы было в основном менее 50 %, за исключением вопросов, на которые можно было ответить, почерпнув сведения из средств массовой информации и частично из школьной программы (вопросы 5, 13, 16, 17, 19). Некая самоуверенность, свойственная молодому поколению, проявилась при ответе на вопрос 16 о способности обеспечить своему будущему ребенку здоровый образ жизни и наличии представления об опасности вредных привычек. Неспособность оценить свое психическое здоровье (87 % респондентов оказались в затруднении при ответе на этот вопрос) лишь подчеркнула важность исследуемой проблемы.

Таким образом, на наш взгляд, соблюдение нескольких ключевых позиций (о них будет сказано ниже) в этот период способствовали бы успешности как процессу обучения, так и процессу здоровьесбережения.

В первую очередь необходимо понять, что только глубокое понимание студентами закономерностей функционирования живого организма позволит сформировать у них определенную степень ответственности за свое здоровье в **период**, когда границы родительской опеки сужены, да и особенности развития личности в этом возрасте также предполагают выделение себя из микросоциума [3; 4].

Здесь существенный информационный вклад в лекционный курс по физической культуре могли бы внести сведения, касающиеся теоретических основ адаптационных процессов в двигательной деятельности, механизмов формирования кумулятивного эффекта, терморегуляторных механизмов, сущности пульсовых характеристик, понятие о систолическом и диастолическом давлении, сведения об изменениях в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем при воздействии физических нагрузок (базовые знания, полученные в школе на уроках биологии, приобрели бы дополнительную значимость). Отдельной темой необходимо выделить элементарные сведения о принципах и необходимых компонентах рационального питания.

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов первого курса

№ п/п	Предлагаемые вопросы	Положительный ответ, %		Отрицательный ответ, %		Затруднения, %	
		В начале исследования	По окончании исследования	В начале исследования	По окончании исследования	В начале исследования	По окончании исследования
1	Часто ли Вы прислушиваетесь к работе своего организма?	24	72	74	26	2	2
2	Думаете ли Вы, какие функции в организме выполняет ваше сердце?	42	94	26	–	32	6
3	Знаете ли Вы свои показатели пульса в покое?	28	98	46	2	26	–
4	Знаете ли Вы, как правильно измерить пульс?	48	98	42	–	10	2
5	Считаете ли Вы возможным оказывать влияние на процесс укрепления своего здоровья физическими нагрузками?	86	96	–	–	14	4
6	Имеете ли Вы представление о принципах рационального питания?	30	78	2	–	68	22
7	Задумывались ли Вы когда-нибудь над вопросом о продлении собственной жизни?	12	86	10	–	78	14
8	Знаете ли Вы, что означают верхние и нижние показатели АД?	8	68	60	2	32	30
9	Смогли бы Вы самостоятельно измерить себе давление?	8	58	54	–	38	42
10	Имеете ли Вы представление о том, на работу каких функциональных систем организма влияет физическая нагрузка?	12	76	28	2	60	22
11	Знаете ли Вы, как сердечно-сосудистая система связана с дыхательной?	16	84	42	2	42	14
12	Имеете ли Вы представление о терморегуляционных свойствах вашей кожи?	10	94	–	–	90	6
13	Сможете ли Вы охарактеризовать механизм закаливания организма?	68	88	–	–	32	12
14	Знаете ли Вы, что в физической культуре называют естественно-средовым фактором?	8	90	42	4	50	6
15	Вы устаёте в конце учебного дня?	72	60	10	38	18	2
16	Смогли бы Вы обеспечить здоровый образ жизни своему будущему ребёнку?	86	100	–	–	14	–
17	Представляете ли Вы опасность вредных привычек для здоровья человека в будущем?	88	96	6	–	6	4
18	Есть ли у Вас вредные привычки?	–	6	74	70	26	24
19	Вы знаете, для чего организму человека нужны витамины?	68	98	4	2	28	–
20	Хотели бы Вы узнать точную информацию о состоянии своего здоровья?	64	92	4	2	32	6
21	Смогли бы Вы объективно оценить состояние своего психического здоровья?	12	26	–	–	88	74
22	Сможете ли Вы охарактеризовать показатели физического развития?	28	76	20	4	52	20
23	Сможете ли Вы перечислить основные физические качества человека?	74	88	4	10	22	2
24	Знаете ли Вы, чем тренировочный процесс отличается от занятий физкультурой?	52	92	22	–	26	8
25	Хотели бы Вы повысить свои физические возможности?	58	92	22	2	2	6

Далее, в период принципиальных изменений в жизни бывшего школьника, касающихся новых взаимоотношений в учебной сфере, в быту и так далее, на наш взгляд, практическое подкрепление (на занятиях по дисциплине «физическая культура»), то есть обязательное определение параметров, характеризующих функциональные возможности организма, дадут необходимый толчок к возникновению у первокурсника интереса к себе, так как те или иные собственные, индивидуальные цифровые показатели в полной мере свидетельствуют о фактических физических возможностях организма, проявляющихся в основных физических качествах человека [5].

Одним из важнейших, а главное, доступных показателей, характеризующих работу сердечно-сосудистой системы, является пульс. Кроме того, тонометр и секундомер на сегодняшний день также уже не являются проблемой в техническом оснащении занятий по дисциплине «физическая культура». Пульсовые характеристики и показатели АД достаточно убедительно информируют испытуемого об изменениях, происходящих в его организме в связи с предложенными нагрузками, а наглядность исследований и поясняющий комментарий преподавателя о характере и типе реакции на нагрузку позволит студентам самим, что чрезвычайно важно, оценить собственные возможности сердечно-сосудистой системы, к примеру, при проведении пробы Летунова [6; 7].

Комбинированная проба Летунова, хорошо известная диагностическими возможностями определения типа реакции сердечно-сосудистой системы на различные виды физических нагрузок, простая и доступная в проведении, адекватно и с интересом воспринимаемая студентами на 1 курсе и «со знанием дела» в последующие проведения на старших курсах, несомненно, активизирует внимание каждого из испытуемых к собственному состоянию здоровья, физическим возможностям, адаптационным процессам в организме, иными словами, достигается одна из главных целей нашего исследования – формирование мотивационных основ вдумчивого ответственного отношения к себе, как

живому организму, с последующим желанием совершенствовать его (организма) физическое состояние. В условиях, как уже говорилось выше, начала непростой самостоятельной жизни молодого человека – это очень значимый факт, позволяющий в дальнейшем вести речь о сохранении здоровья, профилактике заболеваний, а не их приобретении и лечении.

Несмотря на то, что данная функциональная проба рекомендована прежде всего спортсменам с целью определения возможных реакций на соответствующие избранному виду спорта нагрузкам, мы предложили ее первокурсникам с учетом того, что при поступлении, отвечая на вопросы анкеты, большая часть абитуриентов указали, что в той или иной мере занимались различными видами спорта в школьный период [7]. Данная проба, как видно из табл. 1, не проводилась со студентами, имеющими ограничения по состоянию здоровья с диагнозами заболеваний сердечно-сосудистой системы и студентами, полностью освобожденными от физической нагрузки.

Суть пробы Летунова заключается в регистрации данных АД, пульса сначала до нагрузки (предлагаются три различных по характеру варианта нагрузок: 20 приседаний примерно за 30 секунд, 15 секунд быстрого бега, 3-минутный бег (180 шагов в минуту) на месте; измерения производятся после каждого вида), затем на 1-й, 2-й, 3-й минуте отдыха после окончания нагрузки. По результатам показателей определяется тип реакции на нагрузку: нормотонический, гипертонический, гипотонический и дистонический. В конце учебного года некоторые типы реакции перетерпели положительные изменения (табл. 2). Это объясняется отчасти индивидуализацией нагрузок (в течение года) занимающимся с неблагоприятным типом реакции, отчасти подробным информированием студента о его физическом состоянии и обоснованием предлагаемых нагрузок. Данный контакт преподавателя и студента носит позитивный характер и формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой.

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния
студентов-первокурсников в течение учебного года

№ испытуемого	Тип реакции на физическую нагрузку (комбинированная проба Летунова)		Коэффициент восстановления: ПР (проба Штанге)		Наклонный тест изменения пульса (ортостатическая проба)		Общее самочувствие (по индивидуальным ощущениям)	
	в начале исследования	в конце исследования	в начале исследования	в конце исследования	в начале исследования	в конце исследования	в начале исследования	в конце исследования
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	нормотонический	нормотонический	0,9	1,0	в норме	в норме	хорошее	отличное
2	гипертонический	гипертонический	0,64	0,75	< 25 уд./мин	в норме	удовлетворительное	хорошее
3	гипертонический	нормотонический	1,25	1,2	< 25 уд./мин	в норме	хорошее	хорошее
4	освобожден	освобожден	не проверен	не проверен	> 25 уд. мин	> 25 уд. мин.	удовлетворительное	хорошее
5	гипотонический	нормотонический	0,67	1	< 25 уд./мин	в норме	хорошее	отличное
6	нормотонический	нормотонический	1,1	1,1	в норме	в норме	хорошее	хорошее
7	гипертонический	гипертонический	1,3	1,25	< 25 уд./мин	в норме	хорошее	хорошее
8	нормотонический	нормотонический	1,07	1,1	в норме	в норме	хорошее	отличное
9	гипертонический	нормотонический	1,37	1,1	< 25 уд./мин	в норме	удовлетворительное	хорошее
10	нормотонический	нормотонический	1,07	1,25	в норме	в норме	удовлетворительное	удовлетворительное
11	гипотонический	нормотонический	1,3	1,25	> 25 уд./мин	в норме	хорошее	хорошее
12	гипотонический	нормотонический	1,2	1,25	< 25 уд./мин	в норме	хорошее	отличное
13	освобождение	освобождение	не проверен	не проверен	> 25 уд./мин	> 25 уд./мин	удовлетворительное	отличное
14	ограничение	ограничение	не проверен	не проверен	не проверен	не проверен	удовлетворительное	хорошее
15	ограничение	ограничение	1,1	1,2	в норме	в норме	удовлетворительное	удовлетворительное
16	нормотонический	нормотонический	1,0	1,1	в норме	в норме	удовлетворительное	хорошее
17	нормотонический	нормотонический	0,67	1,0	в норме	в норме	удовлетворительное	хорошее
18	гипотонический	гипотонический	1,4	1,25	< 25 уд./мин	> 25 уд./мин	неудовлетворительное	удовлетворительное
19	нормотонический	нормотонический	0,86	1,0	в норме	в норме	хорошее	отличное
20	нормотонический	нормотонический	0,9	0,97	в норме	в норме	отличное	отличное
21	освобождение	освобождение	не проверен	не проверен	> 25 уд./мин	> 25 уд./мин	удовлетворительное	хорошее
22	нормотонический	нормотонический	1,23	1,1	в норме	в норме	хорошее	хорошее
23	гипертонический	нормотонический	1,3	1,25	< 25 уд./мин	в норме	удовлетворительное	отличное
24	гипотонический	нормотонический	0,67	1,0	< 25 уд./мин	в норме	хорошее	отличное
25	гипотонический	гипотонический	не проверен	не проверен	> 25 уд./мин	> 25 уд./мин	удовлетворительное	удовлетворительное
26	гипотонический	нормотонический	1,3	1,0	< 25 уд./мин	в норме	неудовлетворительное	хорошее
27	нормотонический	нормотонический	1,1	1,0	в норме	в норме	отличное	отличное
28	нормотонический	нормотонический	1,22	1,2	в норме	в норме	хорошее	отличное
29	нормотонический	нормотонический	0,9	1,0	в норме	в норме	хорошее	отличное

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
30	нормотонический	нормотонический	1,2	1,2	в норме	в норме	хорошее	хорошее
31	гипотонический	гипотонический	1,32	1,3	> 25 уд./мин	> 25 уд./мин	неудовлетворительное	неудовлетворительное
32	нормотонический	нормотонический	0,67	0,7	в норме	в норме	хорошее	отличное
33	гипертонический	нормотонический	1,25	1,1	< 25 уд./мин	в норме	хорошее	отличное
34	ограничение	ограничение	не проверен	не проверен	> 25 уд./мин	> 25 уд./мин	отличное	отличное
35	нормотонический	нормотонический	0,7	0,67	в норме	в норме	хорошее	отличное
36	гипертонический	нормотонический	1,25	1,2	< 25 уд./мин	в норме	неудовлетворительное	хорошее
37	нормотонический	нормотонический	1,2	1,1	в норме	в норме	хорошее	хорошее
38	гипертонический	нормотонический	1,32	1,1	< 25 уд./мин	в норме	удовлетворительное	отличное
39	гипотонический	нормотонический	1,25	1,2	< 25 уд./мин	в норме	неудовлетворительное	удовлетворительное
40	нормотонический	нормотонический	0,67	1,1	в норме	в норме	хорошее	хорошее
41	нормотонический	нормотонический	0,97	1,0	в норме	в норме	хорошее	отличное
42	гипотонический	нормотонический	1,25	1,2	< 25 уд./мин	в норме	неудовлетворительное	хорошее
43	ограничение	ограничение	не проверен	не проверен	не проверен	не проверен	удовлетворительное	удовлетворительное
44	нормотонический	нормотонический	0,67	0,7	в норме	в норме	удовлетворительное	удовлетворительное
45	ограничение	ограничение	не проверен	не проверен	не проверен	не проверен	неудовлетворительное	удовлетворительное
46	нормотонический	нормотонический	1,1	1,13	в норме	в норме	хорошее	хорошее
47	нормотонический	нормотонический	1,25	1,1	в норме	в норме	отличное	отличное
48	нормотонический	нормотонический	0,97	0,9	в норме	в норме	хорошее	отличное
49	нормотонический	нормотонический	0,7	1,0	в норме	в норме	хорошее	хорошее
50	гипертонический	нормотонический	1,3	1,22	< 25 уд./мин	в норме	удовлетворительное	хорошее

Проба Штанге также характеризует состояние сердечно-сосудистой системы, в частности, ее реакцию на недостаточное снабжение кислородом при физической нагрузке. Как видно из табл. 2, коэффициент пульсовой реакции (ПР) в основном не превышал норму (у здорового человека – это значение 1,2) [9]. Проба также не проводилась с испытуемыми, с противопоказаниями, связанными с заболеваниями дыхательной системы и аналогичными ограничениями в двигательной деятельности.

Кроме того, проведение данной пробы также вызвало неподдельный интерес у испытуемых, что подтвердилось их активным участием и множеством вопросов по поводу комментария к показателям данной пробы.

Активная ортостатическая проба была чрезвычайно интересна студентам, отмечая плохую реакцию организма при резкой смене положения тела в пространстве. От легкого головокружения до обморочных состояний, резкое снижение артериального давления – такова амплитуда жалоб студентов, сталкивающихся с данными явлениями и потому выбранная нами соответствующая проба помогла удовлетворить информационный запрос испытуемых по вышеуказанным состояниям. Как видно из табл. 2, таких студентов в начале исследования было достаточно много. В период интенсивной умственной деятельности и появляющейся из-за долгого времени, проведенного за компьютером, гиподинамии, у большого количества студентов, уже имеющих диагноз «вегето-

сосудистая дистония», была выявлена ненормальная реакция, то есть при переходе из горизонтального в вертикальное положение увеличение пульса (через 3 минуты после перехода) достигало 20 ударов в минуту. Более серьезные изменения ЧСС – более чем 25 ударов в минуту лишь подтверждали основной диагноз у данной категории испытуемых.

В целом же, акцентируя внимание на индивидуальном подходе к функциональному состоянию испытуемых с учетом показателей проведенных проб, было отмечено более взвешенное отношение студентов к двигательной деятельности, параметрам предлагаемой нагрузки и, наконец, определенная степень доверия к возможности существенно влиять на свое здоровье.

Отдельной темой для обсуждения является тема рационального питания [8]. Интересно отметить, что с попаданием в условия высшей школы существенно меняется и режим питания студента. По большому счету – это питание в буфете вуза без какого-либо примерного расчета калорийности, не говоря уже о диетпитании [10]. В основном, это изобилие мучных изделий, которые и провоцируют впоследствии формирование вредных пищевых привычек. Если школьное питание – это тема № 1, серьезно разрабатываемая и совершенствуемая, то питание в вузе до сих пор является проблемой, требующей скорейшего решения¹.

Вузовские «пункты питания» не ставят своей целью предложить сбалансированные

¹ Об утверждении Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях: приказ Минздравоохранения РФ № 213н, Минобрнауки РФ № 178 от 11.03.2012.

комплексные обеды или завтраки с обязательным учетом интенсивной мозговой деятельности студентов. На данном этапе возможно лишь снабдить студента информацией о принципах формирования рациона питания с тем, чтобы он мог выбрать из предложенного меню наиболее полезные продукты. Но вполне очевидно, что этого явно недостаточно. Ассортимент вузовских столовых недостаточно широк, кроме того, о диетических блюдах вообще разговор пока не идет.

Подводя итоги вышесказанному, следует заметить, что достигнуть цели сохранения и укрепления здоровья молодого поколения в период обучения в высшей школе возможно лишь при комплексном подходе к данной проблеме. Одними лишь физическими упражнениями в настоящее время не обойтись. Необходимое валеологическое сопровождение учебного процесса в высших учебных заведениях должно, на наш взгляд, «на равных» включать в себя следующие аспекты:

- 1) содержательный материал лекционного курса по физической культуре;
- 2) мониторинг начальных данных о состоянии первокурсника;
- 3) отдельный мониторинг состояния студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья;
- 4) регулярные измерения основных показателей функционального состояния организма и отслеживание их динамики;
- 5) итоговые тестирования показателей физических качеств человека;
- 6) организационные условия, касающиеся распределения занятий по физической культуре в учебной неделе и учебного режима труда и отдыха в целом.

Список литературы

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся // Здравоохранение Российской Федерации. 1997. № 3. С. 29-33.
2. Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн. Проблема снижения физической активности детей школьного возраста в мире и поиск путей ее решения // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2018. Т. 23. № 175. С. 88-94. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-175-88-94.
3. Пахомова Л.Э. Физическая культура студентов. Белгород: БелГУ, 2010.
4. Яковлев В.В., Селитренникова Т.А., Старов М.И. Проблемные аспекты адаптации курсантов-первокурсников к обучению в военном вузе // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2018. Т. 23. № 177. С. 97-104. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-177-97-104.
5. Гаврилова Е.А., Петров Ю.А. Функциональные пробы в оценке сердечно-сосудистой системы. СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2015.
6. Физическая культура студентов / под ред. М.В. Ильинича. М., 2002.

7. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. М.: ФИС, 1988.
8. Думачева Е.В. Физиология питания. Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2012.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Сов. спорт, 2004.
10. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2010.

References

1. Antropova M.V., Manke G.G., Borodkina G.V. et al. Faktory riska i sostoyaniye zdorov'ya uchashchikhsya [Risk factors and students' health status]. *Zdravookhraneniye Rossiyskoy Federatsii – Public Health of the Russian Federation*, 1997, no. 3, pp. 29-33. (In Russian).
2. Al-Hasani Mustafa Hayder Husseyn. Problema snizheniya fizicheskoy aktivnosti detey shkol'nogo vozrasta v mire i poisk putey ee resheniya [The problem of physical activity decline among schoolchildren worldwide and the search of ways for its solution]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2018, vol. 23, no. 175, pp. 88-94. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-175-88-94. (In Russian).
3. Pakhomova L.E. *Fizicheskaya kul'tura studentov* [Physical Culture of Students]. Belgorod, Belgorod State National Research University Publ., 2010. (In Russian).
4. Yakovlev V.V., Selitrenikova T.A., Starov M.I. Problemnye aspekty adaptatsii kursantov-pervokursnikov k obucheniyu v voennom vuze [Problematic aspects of first year cadets adaptation to study at the military university]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2018, vol. 23, no. 177, pp. 97-104. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-177-97-104. (In Russian).
5. Gavrilova E.A., Petrov Y.A. *Funktsional'nyye probyv otsenke serdechno-sosudistoy sistemy* [Functional Tests in Assessing the Cardiovascular System]. St. Petersburg, North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov Publ., 2015. (In Russian).
6. Ilinich M.V. (ed.). *Fizicheskaya kul'tura studentov* [Physical Culture of Students]. Moscow, 2002. (In Russian).
7. Karpman V.L., Belotserkovskiy Z.B., Gudkov I.A. *Testirovaniye v sportivnoy meditsine* [Testing in Sports Medicine]. Moscow, Physical Culture and Sports Publ., 1988. (In Russian).
8. Dumacheva E.V. *Fiziologiya pitaniya* [Physiology of Nutrition]. Belgorod, Belgorod State National Research University Publ., 2012. (In Russian).
9. Kuramshin Y.F. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Methods of Physical Education]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2004. (In Russian).
10. Koval V.I., Rodionova T.A. *Gigiyena fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Physical Education and Sports Hygiene]. Moscow, Akademiya Publ., 2010. (In Russian).

Информация об авторах

Терентьева Ольга Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры государственного управления и гуманитарных дисциплин. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Тамбовский филиал, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: Boss_o59ga@rambler.ru

Вклад в статью: идея и дизайн исследования, анализ литературы, написание статьи.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5680-197X>

Дерябина Галина Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: dergal@yandex.ru

Вклад в статью: поиск и анализ литературы, обработка и анализ полученных результатов, написание части текста и редактирование текста статьи.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2231-1603>

Information about the authors

Olga S. Terenteva, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Public Administration and Humanities Department. The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Tambov branch, Tambov, Russian Federation. E-mail: Boss_o59ga@rambler.ru

Contribution: study idea and design, literature analysis, manuscript drafting.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5680-197X>

Galina I. Deryabina, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education and Adaptive Physical Education Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: dergal@yandex.ru

Contribution: literature search and analysis, obtained results processing and analysis, part of text drafting, manuscript text editing.

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2231-1603>

Лернер Виктория Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: vikun69@yandex.ru

Вклад в статью: поиск и анализ литературы, обработка и анализ полученных результатов, написание части статьи.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0012-3487>

Конфликт интересов отсутствует.

Для контактов:

Дерябина Галина Ивановна

E-mail: dergal@yandex.ru

Поступила в редакцию 07.03.2019 г.

Поступила после рецензирования 10.04.2019 г.

Принята к публикации 08.05.2019 г.

Vikoriya L. Lerner, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education and Adaptive Physical Education Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: vikun69@yandex.ru

Contribution: literature search and analysis, obtained results processing and analysis, part of article drafting.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0012-3487>

There is no conflict of interests.

Corresponding author:

Galina I. Deryabina

E-mail: dergal@yandex.ru

Received 7 March 2019

Reviewed 10 April 2019

Accepted for press 8 May 2019