

УДК 796.077.5:613.71

## **УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**Е. Ю. Грабовская**

(КФУ имени В. И. Вернадского, Симферополь, Республика Крым)

Систематические занятия спортом, и, в частности, чирлидингом, оказывают положительное влияние на уровень здоровья студентов. При этом уровень здоровья студен-

тов, занимающихся чирлидингом, существенно выше, чем у студентов, не занимающихся спортом, и соответствует показателю «средний уровень здоровья».

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что за годы обучения в вузе число здоровых студентов сокращается в среднем на 25,9 %, а хронически больных – увеличивается на 20 %. Установлено также, что студенты физкультурных вузов наиболее подвержены риску возникновения заболеваний в связи с тем, что кроме умственного напряжения, необходимого для освоения учебных дисциплин, на организм спортсменов влияет значительная физическая нагрузка во время учебно-тренировочных занятий, сборов и соревнований [3; 4; 6]. С другой стороны, именно систематические физические нагрузки при правильно организованных занятиях спортом способствуют лучшей адаптации организма студентов, занимающихся спортом, к учебным занятиям [2; 5]. В связи с вышесказанным, целью исследования явилось определение уровня физического здоровья студентов, занимающихся чирлидингом.

Были обследованы юноши в возрасте 18-21 года, занимающиеся и не занимающиеся спортом. В первую группу (Г-1) вошли студенты, занимающиеся чирлидингом не менее 2-3 лет, во вторую группу (Г-2) – студенты, не занимающиеся спортом. Для оценки физического здоровья применялась методика Г. Л. Апанасенко [1]. Методика основана на балльной оценке целого ряда морфофункциональных показателей: весо-ростового индекса Кетле, жизненного индекса, силового индекса, индекса Робинсона, времени восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний. Уровень здоровья студентов оценивался в баллах по следующей градации функциональных классов: I – низкий уровень здоровья, II – уровень здоровья ниже среднего, III – средний уровень здоровья, IV – уровень здоровья выше среднего, V – высокий уровень здоровья. По данной системе оценок «безопасный» уровень здоровья (средний) соответствует IV-V функциональному классу [1]. Как правило, чем выше уровень здоровья, тем меньше вероятность возникновения хронического неинфекционного заболевания и тем выше резистентность организма к экзогенным факторам среды.

Полученные результаты позволяют говорить о том, что систематические занятия чирлидингом оказали влияние на уровень здоровья студентов. Так, у студентов, занимающихся чирлидингом (Гр-1), уро-

вень здоровья в среднем составил  $9,37 \pm 0,05$  балла, при этом функциональный уровень достиг показателя «III – средний уровень здоровья». У студентов, не занимающихся спортом, уровень здоровья в среднем по группе составил  $5,25 \pm 0,05$  балла, функциональный уровень достиг показателя – «II – ниже среднего». Разница показателей 1 и 2 группы составила 44,0 % ( $p \leq 0,01$ ). При этом в группе спортсменов-чирлидеров низкий уровень здоровья определялся у 4 человек (25 %), ниже среднего – у 4 человек (25 %), средний – у 6 человек (37,5 %), выше среднего – у 2 человек (12,5 %). В группе студентов, не занимающихся спортом (Гр-2), низкий уровень здоровья определялся у 6 человек (37,5 %), ниже среднего – у 8 человек (50 %), выше среднего – у 2 человек (12,5 %). По мнению Г. Л. Апанасенко (2006), безопасный уровень здоровья соответствует IV-V функциональному уровню [1].

Таким образом, нельзя однозначно говорить о том, что систематические занятия чирлидингом способствуют повышению уровня здоровья до «безопасного», хотя и существенно ( $p \leq 0,01$ ) влияют на уровень здоровья спортсменов-чирлидеров. Полученные результаты требуют более углубленного изучения с привлечением других методов оценки уровня здоровья.

### Список использованной литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика [Текст] / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 5 – 13.
2. Деманова, И. Ф. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов [Текст] / И. Ф. Деманова, И. А. Кузнецов, А. В. Деманов [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6. – С. 251.
3. Ляпин, В. А. Состояние здоровья и особенности образа жизни студентов в период обучения в вузе [Текст] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Т. М. Любошенко // Научный медицинский вестник. – 2015. – № 1(1). – С. 29 – 39.
4. Рыжкова, Ю. П. Деадаптивные состояния у студентов университета и их комплексная коррекция : автореф. дис... канд. биол. наук: специальность 03.00.13 Физиология / Ю. П. Рыжкова. – Белгород, 2008. – 21 с.
5. Соусь, Л. Н. Некоторые критерии оценки уровня физического здоровья студентов [Текст] / Л. Н. Соусь // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 416 – 418.
6. Старкова, Е. В. Оценка состояния здоровья студентов, занимающихся физической культурой [Текст] / Е. В. Старкова, А. А. Акатова, К. В. Гончаров // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 113 – 116.