

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК

Н. А. Сергейчик, А. А. Жуковец

(Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, Гомель, Беларусь)

Интенсификация учебного процесса, большие требования к объему и качеству знаний, воздействие инновационных образовательных нагрузок негативно влияют на состояние здоровья студенческой молодежи. Поэтому проблема поиска рациональных подходов к оздоровлению студентов средствами физической культуры и организации учебного процесса по данной дисциплине является чрезвычайно актуальной и важной. А для осуществления индивидуального подхода к дозированию физической нагрузки необходимо знание исходных параметров функционального состояния и уровня физического здоровья студентов.

Основным положением при выборе средств и в определении методик проведения занятий по физической культуре является возможность наиболее точного дозирования физической нагрузки. При этом необходимо опираться как на субъективную реакцию организма, так и на объективные данные. Поскольку дозирование физической нагрузки является специфическим средством, с помощью которого достигается целенаправленное и оздоровительное воздействие физических упражнений на организм студентов.

Интегральная оценка УФЗ аккумулирует в себе сведения характеризующие состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, что важно не только для определения средств их оптимизации, но и для оценки эффективности воздействия физических упражнений на организм студентов. Реализация этой методики позволяет получить как количественные оценки функционального состояния отдельных систем организма человека (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной.) так и интегральную оценку УФЗ.

Показатели, определяющие индивидуальное здоровье, имеют то преимущество, что значительная часть из них может быть выражена количественно, что позволяет в конечном итоге получить суммарную величину уровня здоровья. Такой подход позволяет оценить эффективность предпринимаемых оздоровительных мер применительно к каждому показателю и дает возможность вносить коррективы в процесс физического воспитания [1; 2].

Профессор Г. Л. Апанасенко (1987) показал, что «безопасный уровень здоровья» можно измерить. Этот уровень характеризуется аэробными возможностями организма – максимальным потреблением кислорода (МПК) и равен 40–42 мл/кг/мин. Указывается, что результаты тестирования на выносливость находятся в прямой зависимости от МПК. В исследованиях Г. Л. Апанасенко определил, что «безопасный уровень здоровья» соответствует результатам: в беге на 3 км у мужчин 14–15 минут, в беге на 2 км у женщин 11–11,5 минут. Он предложил шкалу соматического здоровья, выделяющую 5 уровней здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Которые рассчитываются по следующим показателям: длина тела (см), масса тела (МСК, кг), жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл), абсолютная мышечная сила кисти (МСК, кг), ЧСС (уд/мин), артериальное давление крови (АД, мм Нг), задержка дыхания на выдохе (проба Генчи, с), время восстановления пульса после функциональной пробы (проба Мартинэ, 20 присе-

даний за 30 с). Кроме этого вычисляются силовой индекс (МСК/масса тела*100), жизненный индекс (ЖЕЛ/масса тела), индекс Робинсона (ЧСС*АДс/100). Общая оценка уровня физического здоровья производится в баллах [1; 2].

Цель и методы исследования. Целью нашего исследования является изучение уровня физического здоровья (УФЗ) студенток основного учебного отделения первых курсов в начале учебного года в 2016 и 2017 годах.

Регистрация и тестирование показателей проводилась по общепринятой методике, с использованием стандартного оборудования. Данные были подвергнуты одномерному статистическому анализу, для характеристики полученных результатов нами был использован метод индексов и дана интегральная оценка по методике Г. Л. Апанасенко (1987), модернизированной В.А. Медведевым (2000) [2; 3; 5].

Результаты исследования и их обсуждение. Нами в начале (в сентябре) у студенток первого курса основного учебного отделения в 2016 г. и в 2017 г. регистрировались следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин.), артериальное давление систолическое, диастолическое, пульсовое (АДС, АДД, АДП мм рт. ст.), жизненная емкость легких (ЖЭЛ, л), время задержки дыхания на выдохе проба Генчи (ПГ, сек.), время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний проба Мартне (ПМ, с) и был рассчитан коэффициент выносливости (КВ, у.е.).

Данные были подвергнуты одномерному среднестатистическому анализу, рассчитаны индексы, характеризующие сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организм, весо-ростовой индекс, на основании чего дана интегральная оценка уровня физического здоровья (рис. 1, 2).

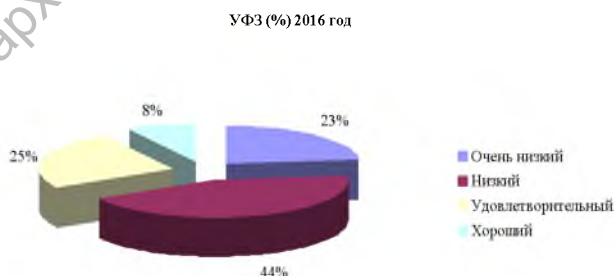


Рис. 1. Уровень физического здоровья студенток первого курса в 2016 г.

УФЗ (%) 2017 год

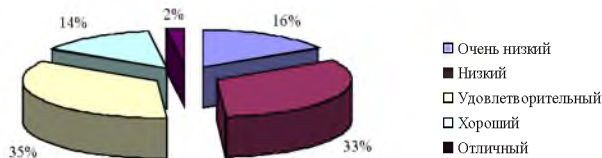


Рис. 2. Уровень физического здоровья студенток первого курса в 2017 г.

Анализ полученных результатов в 2016 году показал, что 23% девушек имеют «очень низкие» показатели уровня физического здоровья, 44% «низкие», «удовлетворительным» УФЗ обладает 25% студенток, «хорошим» – только 8%. С «отличными» показателями в этом году не было выявлено девушек.

В 2017 году «очень низким» УФЗ обладает 16%, «низким» – 33%, «удовлетворительным» – 35%, «хорошим» – 14%, «отличным» – 2%.

Проведенное исследование и анализ полученных данных показал, что большинство девушек имеют низкие показатели уровня физического здоровья. Поэтому процесс физического воспитания должен носить оздоровительный характер и быть направлен, прежде всего, на повышение адаптационных возможностей организма и функциональных возможностей организма. Физические нагрузки должны находиться в аэробной зоне энергообеспечения и должны способствовать повышению уровня тренированности, физической работоспособности организма.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 2.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Апанасенко, Р. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
3. Киеня, А.И. Здоровый человек: основные показатели / А.И. Киеня, Ю.И. Бандажевский. – Минск: Экоперспектива, 1997. – 108 с.
4. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Минск, 2000. – С. 78–86.