

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

И.А. Букас

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова

Приоритетным направлением в реализации государственной политики является повышение качества жизни общества, состояние здоровья населения. Прежде всего, это связано с тем, что в последнее время увеличилось количество подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Кроме того, количество студентов, относящихся к специальному учебному отделению (СУО), из года в год увеличивается. По данным преподавателей МГУ имени А.А. Кулешова, число студентов с ослабленным здоровьем на разных факультетах составило от 30 до 50%. Диапазон заболеваний достаточно широк, однако наиболее распространенными являются нарушения опорно-двигательного аппарата и заболевания сердечно-сосудистой системы. Большое количество студентов имеют слабое зрение [2].

Повышение эффективности физического воспитания в вузе является актуальной задачей. Возникает необходимость совершенствования учебных программ и разработки методик обучения двигательным действиям студентов СУО. В связи с этим основным требованием к оздоровительной тренировке в вузе является индивидуализация нагрузки, основанная на мониторинге физического состояния организма занимающихся. Индивидуализация и дифференциация учебно-воспитательного процесса рассматриваются как средства реализации индивидуально обусловленного оздоровительного процесса. Исследование динамики физического состояния студентов необходимо для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающихся физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Комплексный контроль рекомендуется проводить один раз в семестр. Специалисты рекомендуют для исследования физического состояния осуществлять мониторинг физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Мониторинг – процесс наблюдения за объектом, оценивание его состояния, осуществления контроля за характером происходящих событий, предупреждения негативных тенденций развития.

Целью данной работы является: исследовать динамику физического состояния студентов специального учебного отделения, на основании результатов индивидуализировать физическую нагрузку и рационально выстроить процесс физического воспитания. Для достижения поставленной цели были обследованы студенты СУО первого и второго курсов факультета иностранных языков (n=42 респондента).

По результатам медицинского осмотра было выявлено, что значительное число студентов СУО факультета иностранных языков имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз I–II степени, плоскостопие, остеохондроз и др.) – 41%, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания – 12%, мочеполовой системы – 11%, органов пищеварения – 10%.

Результаты показателей физического развития представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Показатели физического развития студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков

№	Показатели	I курс	II курс
		\bar{X}	\bar{X}
1	Рост, см	166,9	166,3
2	Вес, кг	56,3	56,7
3	ОГК в покое, см	81,2	81,6
4	ОГК на вдохе, см	86,1	86,8
5	ОГК на выдохе, см	80,6	81,2
6	Динамометрия кисти, кг	26,2	28,9

Из данных, представленных в таблице 1, следует: весоростовой показатель соответствуют среднему уровню развития студентов, показатели окружности грудной клетки имеют средние значения.

Кистевая динамометрия имеет тенденцию к улучшению показателей, что характеризует функциональное состояние двигательного аппарата в целом.

Результаты показателей функционального состояния студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Показатели функционального состояния студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков

№	Показатели	I курс	II курс
		\bar{X}	\bar{X}
1	ЧСС, уд. мин. покое	89,7	90,4
2	АД (СД) мм. рт. ст.	109,5	111,0
3	АД (ДД) мм. рт. ст.	71,2	69,0
4	Коэффициент выносливости (КВ)	21,16 усл. ед.	22,38 усл. ед.
5	Проба Штанге, с	43,2	44,4
6	Проба Генчи, с	24,4	33,8
7	ЧД, кол-во раз в минуту	16,5	16,3

Результаты исследования свидетельствуют: показатели функционального состояния организма студентов в норме, однако реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку (оценка работоспособности сердца) у студентов СУО является удовлетворительной. Оценивая показатели дыхательной системы, следует отметить: средние показатели проб с задержкой дыхания соответствует нормативным, средний показатель частоты дыхания соответствует норме.

Результаты физической подготовленности студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков отражены в таблице 3.

Таблица 3. – Показатели физической подготовленности студентов СУО I–II курсов факультета иностранных языков

№	Показатели	I курс	II курс
		\bar{X}	\bar{X}
1	Тест Купера ходьба-бег (12 минут), м	1323,5	1466,7
2	Челночный бег 4х9, с	11,8	12,6
3	Метание в цель, кол-во раз	2,7	2,6
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине, кол-во раз	31,9	31,1

Из данных представленных в таблице 3, следует, что практически все показатели соответствуют среднему уровню физической подготовленности студентов. При этом высокий уровень развития отмечается такого качества, как выносливость, в среднем результат у студентов составил 1394,5 м, что соответствует оценке «хорошо». Представленные данные мониторинга позволяют сформировать банк

данных о физической подготовленности студентов. Среднестатистические данные о состоянии физической подготовленности могут являться основой для создания нормативов.

Мониторинг физического состояния и объективная оценка уровня физического здоровья позволяют разработать индивидуальную оздоровительно-профилактическую программу, способствуют определению оптимальных тренирующих нагрузок, комплексов упражнений для индивидуальных занятий, служить базой для дальнейшего совершенствования физического состояния студенток, повышения их физической работоспособности. Результаты оценки собственного физического здоровья и понимание степени соответствия возрастным идеалам является для студентов мощной мотивацией для совершенствования своего организма и формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 45 с.
2. Старовойтова, Т.Е. Физическая культура: учебно-методический комплекс / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич, М.Н. Радькова. – Могилёв: УО «МГУ имени А.А. Кулешова», 2011. – 108 с.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова