

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК УО «МГУ имени А.А. КУЛЕШОВА»

The students of special educational department and their health having been under investigation, their level of physical work efficiency has been researched and presented in the article.

Сохранение и укрепление здоровья населения РБ, увеличение продолжительности активной и творческой деятельности, создание условий для формирования здорового образа жизни и полноценного физического развития каждого человека является актуальными направлениями белорусского государства.

Здоровье нации – важнейшее условие ее благополучия. Здоровый человек обладает более высокой работоспособностью и производительностью труда.

Однако на сегодняшний день негативные факторы социально-экономического и экологического характера в последние десятилетия сказались на росте числа заболеваний, снижении уровня физического развития и подготовленности студенческой молодежи [3].

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу специалистов, выпускаемых высшей школой, и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Состояние здоровья студенческой молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и укрепление здоровья студентов в формировании у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное направление.

При таком подходе к процессу физического воспитания студентов можно сохранить их высокую профессиональную работоспособность не только на период учебы, но и в последующие годы.

Как показали наши исследования, недостаточное физическое развитие, низкий уровень функционального состояния является результатом малоактивного образа жизни в школьные годы. На отсутствие необходимых систематических оптимальных физических нагрузок в этот период жизни указывают результаты анкетного опроса студентов первокурсников, проведенного нами в октябре 2012 г. [5].

В связи с вышеизложенным, определенный интерес будут представлять данные о состоянии здоровья студентов Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова и распределение их по учебным отделениям (табл. 1.).

Результаты медицинского осмотра и распределения студентов по группам учебных отделений МГУ имени А.А. Кулешова за 2012 – 2013 гг.

Курс	Место прохождения медицинского осмотра	Количество занимающихся в учебных отделениях (чел., %).				Освобождены от занятий физической культурой (чел., %)	Кол-во студентов прошедших медосмотр (чел.)
		Основное	Подготовительное	Специальное	ЛФК		
I	ТМО № 1 г. Могилева	380 (51,8)	115 (15,6)	208 (28,3)	7 (0,9)	23 (3,1)	733
II		410 (54,6)	110 (14,6)	201 (26,8)	4 (0,5)	25 (3,3)	750
III		453 (58,6)	96 (12,4)	199 (25,7)	10 (1,3)	15 (1,9)	773
IV		359 (54,1)	107 (16,1)	190 (28,6)	-	7 (1,0)	663
ВСЕГО		1602 (54,8)	428 (14,6)	798 (27,3)	21 (0,7)	70 (2,3)	2919

На основании медицинского осмотра нами было изучено состояние здоровья студентов первого курса по факультетам 2012 – 2013 гг. (табл. 2).

Таблица 2

Результаты медицинского осмотра студентов I курса по факультетам и распределение по учебным отделениям 2012 – 2013 гг.

Факультет	Всего (чел.)	Основная		Подготов.		СУО		ЛФК		Освобожд.	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Педагогический	54	36	66,6	3	5,5	14	25,9			1	1,8
Физико-математич.	96	45	46,9	21	21,9	27	28,1	1	1,0	2	2,1
Славянской филологии	46	31	67,4	5	10,8	9	19,6			1	2,2
Иностранных языков	119	46	38,6	16	13,4	50	42			7	5,9
Естествознания	66	30	45,4	6	9,1	26	39,4			4	6,1
Педаг. и психол. детства	134	68	50,7	19	14,2	41	30,6	3	2,2	3	2,2
Экономики и права	156	94	60,2	32	20,5	26	16,7			4	2,6
Исторический	62	30	48,4	13	21	15	24,2	3	4,8	1	1,6
ИТОГО:	733	380	51,8	115	15,6	208	28,4	7	1,0	23	3,1
		238-32,5%									

Так, на начало 2012 – 2013 учебного года из 733 студентов к основной группе было отнесено 380, что составило 51,8%, к подготовительной – 115 (15,6%), к СУО – 208 (28,4%), к ЛФК – 7 (1,0%), 23 (3,1%) полностью освобождены от занятий физической культуры.

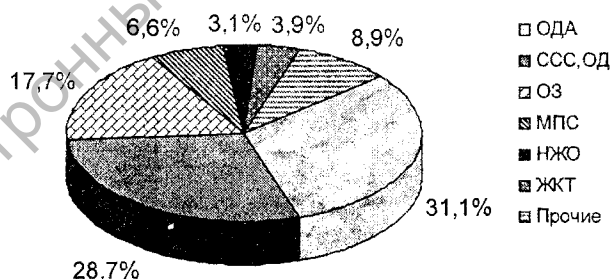


Рис. 1. Наиболее часто встречающиеся заболевания студентов 1 курса

Так же на основании полученных данных медицинского осмотра, нами были выявлены наиболее часто встречающиеся заболевания студентов I курса (рис. 1).

Объяснить полученные результаты можно лишь при условии более детального изучения данной проблемы, так как причины вызывающие нарушения в состоянии здоровья могут быть самые различные.

Задачей нашего исследования являлось определение физической работоспособности студентов. Выносливость – это важный показатель общей физической подготовки и здоровья молодого поколения. Поэтому при массовом комплексном тестировании физической подготовленности студентов почти в каждую тестовую программу включают испытание на определение общей выносливости. Практика проведения занятий со студентами требует регулярного контроля за динамикой уровня их общей работоспособности – показателя,

позволяющего судить о функциональном состоянии вегетативных систем организма и в первую очередь. производительности аппарата кровообращения и дыхания. Оценка физической работоспособности занимающихся физической культурой необходима для установления допустимой двигательной активности, проведения контроля над действенностью занятий, создание научно обоснованных наиболее эффективных программ, направленных на повышение физической подготовленности различных медицинских групп. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) для определения величины физической работоспособности и уровня здоровья человека рекомендует тест PWC170. Стандартными величинами для лиц в возрасте 18-23 года являются следующие нормативы: для мужчин тест PWC170 равняется 1060 кгм/мин, для женщин – PWC170 составляет 650 кгм/мин.

Определение индивидуального уровня физической работоспособности с помощью специфических нагрузок позволяет дать более полное представление о физических возможностях человека и функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. Перспективным является использование модифицированного теста PWC170 на основе легкоатлетического бега, разработанного на кафедре спортивной медицины ГУОЛИФК (В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский и др.) и доступной высокоинформативной экспресс-методики для массового тестирования физической работоспособности различных возрастных групп на основе методических принципов бегового варианта PWC170, разработанной на кафедре методик преподавания спортивных дисциплин МГУ имени А.А. Кулешова (В.Г. Иванов) [1, 2, 4].

В теоретическом аспекте тест базируется на факте, когда степень учащения частоты сердечных сокращений (ЧСС) при непределаемой стандартной физической нагрузке обратно пропорциональна способности испытуемого к выполнению мышечной работы данной мощности. Таким образом, между ЧСС и скоростью легкоатлетического бега, наблюдается линейная зависимость в относительно большом диапазоне изменений скорости, при котором частота пульса равна 170 уд./мин. Учитывая результаты беговых нагрузок, выполняемых с умеренной скоростью, можно путем линейной экстраполяции определить ЧСС при любой скорости бега, и наоборот, устанавливать скорость движения при определенном пульсе, в частности, предсказать ту скорость бега, при которой ЧСС достигает 170 уд./мин.

В исследовании приняли участие 241 студентка в возрасте от 18 до 23 лет факультетов славянской филологии, исторического, физико-математического и естественного. Из них 115 (47,8%) студенток основного и подготовительного отделения и 126 (52,2%) специального учебного отделения. Выше нормы (650-750 кгм/мин) показали результат 10 студенток (4,2%) из них 4 (1,7%) основного и подготовительного отделения и 6 (2,5%) специально-учебного отделения. При нормативе 650 кгм/мин выполнили норму 69 человек, что составляет (28,6%), из них 47 (19,5%) студенток основного и подготовительного отделения 22 (9,1%) – специального. Не выполнили норму 133 (55,1%), из них 57 (23,6%) основного и подготовительного отделения и 76(31,5%) – специального. 29 (12%) из 241 студентки имеют величину физической работоспособности ниже на 20% от нормы, т.е. 524 кгм/мин, что представляет определенную опасность с точки зрения контроля за физической нагрузкой.

Своевременная диагностика и объективная оценка уровня здоровья позволяет разработать индивидуальную оздоровительно-профилактическую программу, при этом слабые «звенья» становятся целевыми ориентирами. Результаты оценки собственного физического здоровья и понимание степени соответствия возрастным идеалам являются для студентов мощной мотивацией для совершенствования своего организма и формирования здорового образа жизни.

Вышеизложенное позволяет сделать следующие выводы:

- изучение характера заболеваний студентов позволяет целенаправленно использовать научно обоснованные средства физической культуры адекватные функциональному состоянию организма, дифференцировать выбор наиболее приоритетных тренирующих нагрузок без ущерба для их здоровья;
- определение уровня физической работоспособности с помощью модифицированного теста PWC170, основанного на использовании легкоатлетического бега, позволяет достаточно надежно оценить индивидуальную физическую работоспособность испытуемых, разработать нормативы стандартов для студенток с учетом их физического состояния и здоровья;
- диагностика физической работоспособности имеет важное практическое значение, так как дает возможность выделить студентов с низкими показателями работоспособности и принимать индивидуально соответствующие профилактические меры;
- модифицированный метод определения физической работоспособности, основанный на использовании легкоатлетического бега, может применяться при массовых обследованиях всех возрастных групп населения.

Список литературы

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
2. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 234 с.

3. Коледа, В.А. Физическое воспитание и учебная деятельность студентов / В.А. Коледа // Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков : материалы Междунар. науч. конф. и выставки, Минск, октябрь 1998 г. – Минск, 1999. – С. 78–80.
4. Иванов, В.Г. Экспресс-оценка уровня физической работоспособности у студентов / В.Г. Иванов, Л.М. Гейченко, Н.И. Летенков // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. Могилев, декабрь 2009 г. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2009. – С. 88–91.
5. Старовойтова, Т.Е. Уровень здоровья и физического состояния студенток специального учебного отделения МГУ им. А.А. Кулешова / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич, М.Н. Ралькова // Итоги научных исследований ученых МГУ им. А.А. Кулешова : сб. науч. ст. / под ред. А.В. Иванова, Е.К. Сычевой. – Могилев : УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2012. – С. 71–77.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова