

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье раскрываются результаты количественной оценки состояния здоровья студенток Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова. Основным методом исследования является методика Г.Л. Апанасенко, включающая измерение

основных показателей физического развития, выполнение функциональных проб, определение соответствующих индексов. Полученные результаты дают основание сделать вывод об общей тенденции показателей физического здоровья студентов.

Оценка здоровья студенческой молодежи является одной из главных проблем в физической культуре. Изучение резервного потенциала организма необходимо для объективной оценки основных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

Надо полагать, что знание исходного уровня физического здоровья студентов специальной медицинской группы (СМГ) с последующим систематическим контролем за его изменением в ходе занятий будет способствовать разработке методов индивидуализации физических нагрузок, а также объективизации их дозирования [1, 2]. При таком подходе к процессу физического воспитания студентов СМГ удастся повысить мотивацию к физкультурно-оздоровительным занятиям и сохранить профессиональную работоспособность не только на период учебы, но и в последующие годы.

Для определения уровня физического здоровья мы применяли экспресс-оценку, разработанную Г.Л. Апанасенко [3]. Данная методика позволяет надежно, достаточно быстро оценить физическое здоровье по строго определенному комплексу измерений (индекс Кетле, жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление, динамометрия, проба Мартинэ).

С этой целью был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие 68 студенток СМГ первого курса МГУ имени А. А. Кулешова. Все показатели измерялись в начале учебного года. Полученные данные обрабатывались вариационно-статистическим методом на ЭВМ. Анализируя полученные данные следует отметить, что высокий уровень здоровья не был выявлен ни у одной студентки, выше среднего – у 2 студенток (2,9%), средний – 17 человек (25%), ниже среднего – 21 человека (30,8%), низкий – 28 человек (41,2%).

С целью выявления зависимости их уровня физического здоровья от имеющихся у них хронических заболеваний все студенты были объединены в пять наиболее часто встречающихся групп заболеваний: опорно-двигательного аппарата (ОДА), желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), сердечно-сосудистой, эндокринной и дыхательной системы (ССС, ДС), заболевания органов зрения, мочеполовой системы.

Группы заболеваний	Всего	Уровни физического здоровья								
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий
		n	%	n	%	n	%	n	%	
ОДА	28	9	32.1	8	28.5	10	35.8	1	3.5	-
ЖКТ	5	1	20	1	20	2	40	1	20	-
органов зрения	10	5	50	3	30	2	20	-	-	-
эндокринной, ССС и ДС	19	10	52.6	7	36.8	2	10.5	-	-	-
мочеполовой системы	6	3	50	2	33.3	1	16.6	-	-	-
ИТОГО	68	28	41.2	21	30.8	17	25	2	2.9	-

Полученные данные свидетельствуют о том, что здоровье 72% студенток СМГ находится ниже безопасного уровня. Как видно из таблицы, больший процент низкого уровня физического здоровья студенток приходится на сердечно-сосудистую, эндокринную, дыхательную и мочеполовую системы (таблица).

Именно эти функции в наибольшей степени определяют физическую нагрузку, уровень общей работоспособности и являются жизнеобеспечивающими системами. Процентное соотношение уровня физического здоровья у студенток с заболеванием ОДА и ЖКТ варьирует от ниже среднего до выше среднего уровня.

Данные, полученные в ходе исследования, подтвердили необходимость изучения исходного уровня физического здоровья студенток СМГ. Это способствует определению оптимальных тренирующих нагрузок, помогает разработке комплексов упражнений для индивидуальных занятий, может служить базой для дальнейшего совершенствования физического состояния студенток, повышения их физической работоспособности. Результаты оценки собственного физического здоровья и понимание степени соответствия возрастным идеалам являются для студенток мощной мотивацией для самосовершенствования и укрепления здоровья.

Список использованной литературы

1. Старовойтова, Т. Е. Исходный уровень физического состояния студентов специальной медицинской группы / Т. Е. Старовойтова // Материалы научно-методической конференции преподавателей и сотрудников по итогам научно-исследовательской работы в 2007 г., Могилев, 7–8 февр. 2008 г. / под ред. А. В. Иванова. – Могилёв : МГУ имени А. А. Кулешова, 2008. – С. 301–303.

2. Старовойтова, Т. Е. Состояние здоровья студентов 1 курса МГУ имени А. А. Кулешова по данным медицинского осмотра / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2018 г. : материалы науч.-метод. конф., Могилев, 25 янв. – 7 февр. 2019 г. / под ред. Е. К. Сычёвой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 201–203.
3. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 243 с.