

**Т. В. Мискевич**  
старший преподаватель  
УО «МГУ им. А. А. Кулешова» (Могилев, Беларусь)  
miskevich@msu.by

**О. В. Савицкая**  
старший преподаватель  
УО «МГУ им. А. А. Кулешова» (Могилев, Беларусь)

**Т. Е. Старовойтова**  
кандидат педагогических наук, доцент  
УО «МГУ им. А. А. Кулешова» (Могилев, Беларусь)  
miskevich@msu.by

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Аннотация.** Приведены данные исследования уровня физического здоровья студентов по экспресс-методу Г. Л. Апанасенко. Представлены результаты тестирования, определяющие мотивационное отношение молодежи к здоровому образу жизни и физической культуре.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, индивидуализация физических нагрузок, специальная медицинская группа, физическое развитие, экспресс-метод Г. Л. Апанасенко.

**T. V. Miskevich**

*senior teacher*

*Mogilev State A. Kuleshov University (Mogilev, Belarus)*

*miskevich@msu.by*

**O. V. Savitskaya**

*senior teacher*

*Mogilev State A. Kuleshov University (Mogilev, Belarus)*

**T. E. Starovoitova**

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor*

*Mogilev State A. Kuleshov University (Mogilev, Belarus)*

## **ESTIMATION OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS AND THE LEVEL OF ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE**

**Abstract.** The data of the study of the students' physical health level by the express method of G.L. Apanasenko are presented. The results of testing determining the motivational attitude of young people to a healthy lifestyle and physical culture are presented.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, physical culture, individualization of physical activity, special medical group, physical development. express method of G. L. Apanasenko

Для оценки уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой мы прибегли к эффективному и доступному методу – экспресс-оценки уровня физического здоровья Г. Л. Апанасенко. Данный вариант является обобщенным показателем физического развития и здоровья человека и интегрирует в себе мониторинг важнейших физиологических систем (дыхательной и сердечно сосудистой систем) и физических качеств (силу мышц кисти, выносливости), состоит из строго сформированного комплекса измерений и тестов, в своей совокупности позволяющих надежно, достаточно быстро оценить физическое здоровье.

В Беларуси министерствами, отвечающими за здоровье населения, издан ряд совместных документов, направленных на совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи. Так, среди семи основных приоритетов в проекте Стратегии развития государственной молодежной политики на 2020–2030 гг., образование, труд, семья, общественное участие, досуг и творчество, безопасность, которые соотносятся с основными сферами жизнедеятельности молодежи, выделяется и здоровье: «Вопросы сохранения здоровья молодежи являются одними из ключевых в иерархии социальных ценностей современного общества. В Республике Беларусь огромное значение придается физическому воспитанию подрастающего поколения, оздоровлению нации, повышению долголетия и продления творческой жизни

граждан. Формирование здорового образа жизни – фундамент проводимой государством политики в области охраны здоровья.

Вместе с тем во всем мире и в нашей стране нарастает актуальность проблем, связанных с сохранением и укреплением здоровья молодых людей: «омоложение» сердечно-сосудистых, эндокринных, гинекологических, невротических, онкологических заболеваний и болезней обмена веществ. Для молодежи, как наиболее репродуктивно активной части населения, остается проблема бесплодия, которая является индикатором патологических изменений в организме и оказывает пожизненное стрессовое воздействие. Все это обуславливает повышенные требования к внутренним ресурсам молодого человека, его физическому и психическому здоровью».

Несмотря на это, численность студентов специальной медицинской группы (СМГ) увеличивается, где в последние годы прослеживается тенденция в преобладании заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, заболеваний органов зрения, почек и желудочно-кишечного тракта. В частности, в Могилевском государственном университете имени А. А. Кулешова количественный состав СМГ за последние 20 лет возрос с 16 до 36,4 %. Причем, число студенток с отклонениями в состоянии здоровья на гуманитарных факультетах в среднем в 1,8 раза выше: так, на факультете педагогики и психологии детства составило 37,3 %.

Изучение уровня физического здоровья студентов помогает оптимально осуществлять управление процессом физического воспитания в вузе со студентами специальной медицинской группы, позволяет применять необходимые меры для профилактики заболеваний и укрепления здоровья, индивидуализировать физические нагрузки. С этой целью в МГУ им. А. А. Кулешова была проведена экспресс-оценка уровня физического здоровья студентов в рамках общекафедральной темы «Влияние занятий физической культурой на уровень физического состояния студентов на период обучения в вузе». В исследовании принимали участие 127 студентов СМГ. Все показатели измерялись в начале первого семестра. Полученные данные обрабатывались вариационно-статическим методом.

Анализируя полученные сведения, следует отметить, что у 36,2 % обследованных наблюдается низкий уровень физического здоровья, 27,6 % – ниже среднего, 34,6 % – средний и только 1,6 % – выше среднего. Это говорит о том, что у большинства студентов СМГ плохое состояние здоровья, отсутствие выраженных резервов организма, выносливости, работоспособности, и при пассивном образе жизни есть большая вероятность дальнейшего снижения уровня физического здоровья. Для более детального рассмотрения мы разбили диагнозы студентов на шесть групп наиболее часто встречающихся заболеваний: опорно-двигательного аппарата (ОДА), желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), сердечно-сосудистой системы (ССС), заболевания органов зрения, мочеполовой системы и прочие заболевания,

с целью выявления зависимости их уровня физического здоровья от имеющихся у них хронических заболеваний (см. табл. 1).

Таблица 1

Группы заболеваний	Кол-во студентов	Уровни физического здоровья			
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего
ОДА (сколиоз, артрит, остеохондроз и др.)	49 38,6%	26,5%	28,9%	42,6%	2%
ЖКТ (хр. гастрит, гастро-дуоденит холецистит,)	11 8,7%	9%	46%	36%	9%
Заболевания органов зрения (миопия, астигматизм и др.)	18 14,1%	27,7%	38,8%	33,5%	–
Заболевания мочеполовой системы (нефроптоз и др.)	19 14,9%	63%	11%	26%	–
ССС, эндокринной и ДС (ПМК, НЦД, ВСД, бронхиальная астма и др.)	24 18,9%	54%	21%	25%	–
Прочие заболевания	6 4,7%	33,3%	33,3%	33,3%	–
ВСЕГО	127 100%	46 36,2%	35 27,6%	44 34,6%	2 1,6%

Как видно из таблицы, наибольший процент низкого уровня физического здоровья студентов приходится на заболевания мочеполовой (63 %) и ССС (54 %) систем, что свидетельствует о неудовлетворительном физическом состоянии организма и указывает на неэффективную работу его функциональных систем. Процентное соотношение уровня физического здоровья студентов с заболеваниями органов зрения, ЖКТ, ОДА находятся в относительно удовлетворительном состоянии и «варьируется» от ниже среднего до среднего. Следует отметить, что только у 2 % студентов с заболеваниями ОДА и 9 % с заболеваниями ЖКТ уровень физического здоровья выше среднего – это является неплохим показателем, учитывая то, что в исследовании принимали участие студенты СМГ. Возможно, это связано с тем, что в большей степени состояние организма зависит от деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Своевременная диагностика и объективная оценка уровня физического здоровья позволяет разработать преподавателям индивидуальную оздоровительно-профилактическую программу, так как результаты оценки собственного физического здоровья и понимание степени соответствия возрастным идеалам является для студентов мощной мотивацией для со-

вершенствования своего организма и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).

С целью выявления эффективности применяемых комплексных мер и средств в формировании ЗОЖ, ценностного отношения будущих специалистов к своему здоровью, мы разработали комбинированную по форме анкету, содержащую 17 вопросов (преимущественно с вариантами ответов). В анкетировании приняло участие 252 студентки трех курсов дневного отделения разных факультетов, из них 1 курс – 80, 2 курс 99, 3 курс – 73. Анкеты с вопросами заполнялись анонимно, поэтому результаты, полученные в конечном итоге, можно считать объективными и определяющими мотивационное отношение к ЗОЖ и физической культуре (ФК).

Мы знаем, что основы ЗОЖ молодые люди получают в семье, затем в дошкольном учреждении, школе и, наконец, вузе. Нас заинтересовало, как в семьях принято проводить свободное время. Исследование показало, что только 4,7 % (от общего числа опрошенных) предпочитают заниматься ФК и спортом, кино и театры посещают 26 % (66 семей), отдыхать на природе с родителями выезжают 69 %, и 30 % студенток указали, что в семье принято отдыхать лежа на диване, читая или просматривая телепередачи, или сидя за компьютером. Т. е. третья часть семей респондентов ведет пассивный образ жизни.

Печален тот факт, что у молодого поколения очень рано появляются вредные привычки. По некоторым данным 12,5 % школьников курят постоянно, причем родители смотрят на это снисходительно, выбирая «меньшее из зол». Лишь 7,5 % (19) студенток курят постоянно. Радует тот факт, что никогда не пробовали курить 9 % (23). Несмотря на то, что 77 % (196) респондентов отметили, что не курят, в семьях у них эту пагубную привычку имеют либо одни из родителей, либо брат или сестра. И только 36 %, от общего числа опрошенных студентов, живут в некурящих семьях.

Учитывая проблему алкоголизма, ее остроту среди женского контингента результаты опроса показали, что регулярно употребляющих спиртные напитки студенток нет. 31,7 % (80) девушек ответили, что никогда не употребляли, около 37 % (100) – очень редко, и 33,7 % – только по праздникам. Однако на вопрос: «Как родители относятся к факту употребления вами алкоголя», – 16,3 % ответили что родителям безразлично, а 8 % – что родители поощряют.

На вопрос: «Что в вашем образе жизни наносит вред здоровью», только 50 человек (20 %) ответили – низкая двигательная активность, 65 (26 %) – указали на вредные привычки, 40 (16 %) – нехватку денег, 55 (22 %) – посоветовали на несоблюдение режима труда и отдыха, вредные воздействия окружающей среды, плохое питание и др. Только 16 % всех опрошенных оценили свое здоровье как отличное.

Одной из важных составляющих ЗОЖ является двигательная активность. Исследованиями установлено, что оптимальный ее объем у студен-

тов должен составлять минимум 12–14 часов в неделю. Такой двигательный режим может быть достигнут только сочетанием обязательных занятий с дополнительными (самостоятельными, секционными и т.п.). Настораживает, что 10 % опрошенных не занимаются и не желают заниматься физической культурой и спортом, 13,5 % – указали что не занимаются, но есть желание, один раз в неделю занимаются – 20 %, а 54 % отдают предпочтение физической культурой и спортом два и более раз в неделю.

Кроме того, почти все студенты убеждены, что занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, развивают физические качества, снижают нервное напряжение, корректируют фигуру и т. д., и только 9 студентов, к сожалению, не видят необходимости в таких занятиях.

53,6 % (135) студентов 1–3 курсов занимаются физическими упражнениями в свободное время самостоятельно, в фитнес клубах – 10,3 % (26), в спортивных секциях – 8,3 % (21). В то же время 50 % (125) респондентов сетуют на дефицит времени, 4 % – на недостаточность знаний и около 31 % – на отсутствие силы воли.

Обобщая вышеизложенное можно сделать вывод, что подавляющее большинство студентов занимаются и готовы заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни, но в силу отсутствия свободного времени, несобранности, желая общаться с друзьями, большой учебной нагрузки, отсутствия определенных знаний для самостоятельных занятий не имеют возможности восполнить этот пробел.

Результаты опроса показали высокий уровень сформированности у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни и физической культуре. Подкреплять эти знания практикой должны помочь преподаватели, так как на протяжении 3–4 лет имеют возможность приобщать студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, обязательному ведению ЗОЖ. Для этого необходимо изучать и внедрять передовой опыт, совершенствовать формы и методы работы со студентами, используя современные педагогические технологии.

### *Литература*

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова.– Ростов н/Д.: Феникс, 2000.

2. Букас, И. А. Уровень физического состояния студентов первого курса специального учебного отделения факультета иностранных языков / И. А. Букас, О. В. Савицкая // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2017 г.: Материалы науч.-метод. конференции, 25 января – 8 февраля 2018 г.; Под ред. Е. К. Сычовой.– Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2018.– С. 192–193.

3. Старовойтова, Т. Е. Состояние здоровья студентов 1 курса МГУ им. 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., 25 января – 7 февраля 2019 г. / Под ред. Е. К. Сычовой.– Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2019.– С. 201–203.