

## **УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Н. Б. Панасюк, С. Г. Мазько, Т. П. Костюкович**  
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

С каждым годом увеличивается число студентов с хроническими заболеваниями во время приема в высшие учебные заведения. Эта тенденция хорошо отслеживается при распределении студентов первого курса по физкультурным группам. В статье представлены результаты оценки физического развития студентов 1 курса МГУ имени А.А. Кулешова, даны рекомендации по проведению занятий по физической культуре.

Серьезной проблемой современного общества остается здоровье студентов. Большая часть современной молодежи ведет гиподинамичный образ жизни, в связи с чем с каждым годом наблюдается прирост хронических заболеваний различных органов и систем. Наибольший процент заболеваемости приходится на органы зрения (миопии различной степени, астигматизм, спазм аккомодации и т.д.), опорно-двигательную (сколиозы) и пищеварительную системы (гастрит, гастродуоденит и т.д.). Эта тенденция хорошо отслеживается при распределении студентов первого курса по физкультурным группам (таблица 1).

Таблица 1

**Число студентов первого курса по медицинским группам**

Группы по физической культуре	2019 год	2020 год
Основная	219/40%	206/35.5%
Подготовительная	149/27%	168/29%
Специальная	148/27%	166/28.5%
ЛФК	3/>	4/>
Освобождение	23/4%	33/5%

К основной группе относятся студенты, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием или студенты с незначительными отклонениями, но не отстающие по физическим и функциональным показателям. Занятия в данной группе проводятся в полном объеме.

К подготовительной группе относятся студенты с хроническими заболеваниями (ремиссия не менее 3–5 лет), без значительных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. Занятия проводятся вместе с основной группой, но с меньшей нагрузкой.

К специальной группе относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья (хронические заболевания, врожденные пороки развития и др.). Занятия проводятся в отдельной группе, физическая нагрузка дается с учетом заболевания и физического состояния.

Занятия по физической культуре должны строиться с учетом физкультурных групп, заболеваний и физического развития студентов. Если физкультурная группа и заболевание указаны в медицинской справке, которая выдается для поступления учреждениями здравоохранения (поликлиники, центральные районные больницы), то оценка физического развития происходит уже непосредственно преподавателем на первом занятии.

Оценка физического развития студентов 1 курса проводится путем определения нескольких показателей [2]:

1. Индекс Пинье. Это индекс оценки телосложения. Рассчитывается по формуле:

$$\text{ИП} = \text{Н} - (\text{М} + \text{ОГКвдох}),$$

где Н – рост тела (см); М – масса тела (кг); ОГКвдох – окружность грудной клетки на вдохе.

По полученным результатам можно определить тип телосложения: астенический, гиперстенический или нормальный (таблица 2).

Таблица 2

**Оценка индекса Пинье**

Значение индекса	Оценка результата
10,9 (и менее) – 15,9	Гиперстенический тип
16,0 – 25,9	Нормальный тип
26,0 – 31 и более	Астенический тип

2. Индекс Эрисмана (ИЭ).

Индекс оценки грудной клетки (ИЭ) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИЭ} = \text{ОГКп} - \text{Н}/2,$$

где ОГКп – окружность грудной клетки в паузе (см); Н – рост тела (см).

Оценка полученных результатов представлена в таблице 3.

Таблица 3

**Оценка Индекса Эрисмана**

Значение индекса		Оценка результата
юноши	девушки	
2 и менее	0 и менее	Недостаточное развитие
3 – 6	1–4	Среднее развитие
7 и более	5 и более	Хорошее развитие

3. Оценка Экскурсии Грудной Клетки. Этот показатель характеризует развитие органов дыхания (таблица 4).

Оценка Экскурсии Грудной Клетки рассчитывается по формуле:

$$\text{ЭГК} = \text{ОГКвдох} - \text{ОГКвыдох},$$

где ОГКвдох – окружность грудной клетки на вдохе; ОГКвыдох – окружность грудной клетки на выдохе.

Таблица 4

**Оценка результатов Экскурсии Грудной Клетки**

Полученный результат	Оценка результата
5 и менее	Недостаточное развитие
5 – 8	Среднее развитие

После оценки физического развития студентов 1 курса на базе здравпункта МГУ им. А.А. Кулешова были получены следующие результаты:

Таблица 5

**Результаты индекса Пенья**

Оценка результата	2019	2020
Гиперстенический тип	55/10%	53/9%
Нормальный тип	396/73%	408/71%
Астенический тип	91/17%	115/20%

Таблица 6

**Результаты Индекса Эрисмана**

Оценка результата	2019	2020
Недостаточное развитие	233/43%	259/45%
Среднее развитие	206/38%	231/40%
Хорошее развитие	103/19%	86/15%

Таблица 7

**Результат экскурсии грудной клетки**

Оценка результата	2019	2020
Недостаточное развитие	195/36%	230/40%
Среднее развитие	228/42%	236/41%
Хорошее развитие	119/22%	110/19%

Результаты обследования показали, что большинство студентов имеет гармоничное телосложение (нормальный тип – индекс Пинье), но при этом значительное количество обучающихся имеют низкие показатели развития грудной клетки (Индекс Эрисмана – 45%, экскурсия грудной клетки – 40%), указывающие на недостаточность функции внешнего дыхания.

Этот недостаток необходимо учитывать преподавателям при проведении занятий по физической культуре.

Большое внимание следует уделить формированию у студентов правильного рационального дыхания, т.к. при рациональном дыхании происходит более быстрое обогащение клеток крови и всего организма кислородом, укрепление иммунитета, улучшение мозгового кровообращения, развитие дыхательной системы. Немаловажно смотивировать и заинтересовать учащихся на занятиях.

Для формирования, укрепления и сохранения здоровья молодежи рекомендуется помимо основных занятий организовывать внеучебные (спортивные секции, спортивные клубы) и пропагандировать здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, питание, гигиена и т.д.).

**Список использованной литературы**

1. Гаттаров, Р.У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р.У. Гаттаров, Т.В. Потапова, С.М. Зубков [и др.] // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2007. – № 16(88). – Вып. 12. – С. 43–49.
2. Панасюк, Н.Б. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой со студентами / Н.Б. Панасюк // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: сб. науч. ст. по материалам II Междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: В.К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГАУ, 2018. – С. 296–300.