

Т.Е. СТАРОВОЙТОВА, Т.В. МИСКЕВИЧ
МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь

**УРОВЕНЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК МГУ
им. А.А. КУЛЕШОВА**

Summary. The studying character of diseases of students of special educational department is reflected in the article, results of research of their level of physical working capacity are presented.

Введение. Ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных проблем. Согласно исследованиям численность студентов специального учебного отделения (СУО) в разных вузах РБ составляет от 30% до 52,2% (Лосева И.И., Коледа В.А.).

Цель исследования – изучение влияния занятий по физической культуре на физическое состояние студентов СУО.

Задачи исследования:

- изучить характер заболеваний студентов СУО;
- определить уровень физической работоспособности студентов СУО.

В связи с вышеизложенным, определенный интерес будут представлять данные о состоянии здоровья студентов Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова. Так численность студентов СУО за 16 лет возросла с 15,3% до 33,8 %. На начало 2010-2011 учебного года из 913 студентов к основной группе было отнесено 449, что составило 49,2%, к подготовительной – 145 (15,9%), к СУО – 309 студентов (33,8%), 30 из которых полностью освобождены от занятий физической культурой.

Говоря о количественной характеристике, численный состав студентов СУО на факультетах различен и находится в пределах от 23,5% до 43,1%. Можно утверждать, что больше третьей части студентов нуждается в индивидуальном подходе к выбору и дозированию физических нагрузок с учетом диагноза заболевания и функционального состояния организма.

Все заболевания студентов СУО были объединены в шесть наиболее часто встречающихся групп заболеваний: опорно-двигательного аппарата – 34,6%; органов зрения – 15,5%; сердечно-сосудистой, органов дыхания – 20,3%; желудочно-кишечного тракта – 8%; мочеполовой системы – 7,1%; прочие – 14,2%. Объяснить полученные результаты можно лишь при условии более детального изучения данной проблемы, так как причины, вызывающие нарушения в состоянии здоровья могут быть самые различные (регион проживания, нерациональное питание, низкая двигательная активность, плохая наследственность и др.).

Методы исследования. Определение физической работоспособности осуществлялось с помощью модифицированного теста PWC_{170} (Y), разработанного на кафедре спортивной медицины ГЦОЛИФК (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 PWC_{170} (Y), разработанного на кафедре методик преподавания спортивных дисциплин МГУ им. А.А. Кулешова (В.Г. Иванов).

Обсуждение результатов. В исследовании приняли участие 100 студентов специального учебного отделения в возрасте от 18 до 23 лет факультетов славянской филологии, естествознания, физико-математического. В результате выявлено, что 23% студентов с различными заболеваниями имеют среднюю физическую работоспособность (650-750 кгм/мин); у 58% студентов физическая работоспособность ниже средних показателей (меньше 650 кгм/мин); 10 % показали результат выше среднего (больше 750 кгм/мин). Определенную опасность, с точки зрения контроля за физической нагрузкой, представляют показатели 9% студентов, величина работоспособности которых составляет на 20% ниже нормы, т.е. 524 кгм/мин. Необходимо отметить, что у студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта уровень физической работоспособности выше по сравнению со студентами, имеющими заболевания сердечнососудистой системы, органов дыхания, почек.

Своевременная диагностика и объективная оценка уровня физического 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 является для студентов мощной мотивацией для самостоятельных занятий физической культурой и формирования здорового образа жизни.

Вышеизложенное позволяет сделать следующие *выводы*:

1. Изучение характера заболеваний здоровья студентов СУО позволяет целенаправленно использовать научно-обоснованные средства физической культуры адекватные функциональному состоянию организма, дифференцировать выбор наиболее приоритетных тренирующих нагрузок без ущерба для здоровья.

2. Определение уровня физической работоспособности с помощью модифицированного теста PWC_{170} , основанного на использовании легкоатлетического бега, позволяет достаточно надежно оценить индивидуальную физическую работоспособность испытуемых, разработать нормативы стандартов для студентов СУО с учетом их физического состояния и здоровья.