

УДК 796.011.1

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ПОЛОЦКОГО РЕГИОНА

*канд. пед. наук, доц. В.М. НАСКАЛОВ
(Полоцкий государственный университет),*

*Н.И. КАЧАНОВА
(Полоцкий городской исполнительный комитет)*

На основе анализа состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащейся молодежи Полоцкого региона показано, что содержание физической подготовки следует формировать в зависимости от состояния окружающей среды.

Студенческая молодежь составляет часть населения, наиболее важную для дальнейшего развития страны, сохранения национальных традиций, науки и производства, нации в целом. Следовательно, усилия науки должны быть направлены на то, чтобы сохранить и повысить здоровье молодежи (студентов) в процессе обучения в вузе, так как современное производство, экономические отношения заинтересованы в действительно высококвалифицированных и здоровых специалистах. Поэтому остается актуальной проблема сохранения и приумножения здоровья в современных экологических условиях.

В настоящее время ухудшение экологической обстановки во многих регионах Республики Беларусь из-за Чернобыльской аварии в комплексе с химическими загрязнениями окружающей среды вызывает снижение уровня физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения. Многочисленные исследования уровня физического здоровья школьников подтверждают эти предположения.

Так, у школьников г. Витебска, обучающихся в неблагоприятных районах, общая заболеваемость в 2,8 раза выше, чем у их сверстников из благополучных районов. Наиболее распространенные заболевания среди учащихся школ - это хронический тонзиллит, ринит, сердечно-сосудистые заболевания, миопия, плоскостопие, ожирение, гастрит. Уровень общей физической подготовленности школьников из более «чистых» в экологическом смысле регионов в среднем выше на 15 - 20 % по сравнению со своими сверстниками из неблагоприятных районов. Отличаются они лучшими показателями в силовой и общей выносливости. Незученным остается вопрос о влиянии на физическое состояние организма студентов в этих условиях различных по содержанию и условиям проведения учебно-тренировочных и образовательных программ.

С целью выявления различий в уровне физической подготовленности и состоянии здоровья было проведено обследование студентов Полоцкого региона и Витебской области в целом, поступивших в ПГУ в 1999 - 2000 гг. Для сравнения были отобраны группы юношей и девушек первого курса из городов Новополоцк, Полоцк и Полоцкого района. Их показатели сравнивались с данными студентов из других промышленных городов Республики Беларусь. Эти административные пункты по данным экологических лабораторий имеют различные индексы загрязнения атмосферного воздуха (табл. 1).

Таблица 1

Сведения о загрязнении атмосферного воздуха и заболеваемости студентов,
поступивших на первый курс из контролируемых регионов

Регионы	Индекс загрязнения	Среднее количество больных за 1999-2000 гг. (%)	Рейтинг уровня физической подготовленности	
			девушки	юноши
Витебск	8,3	45	312	230
Новополоцк	5,1	30	326	237
Полоцк	5,3	23	316	240
Орша	3,1	20	322	277
Полоцкий район	3,2	22	289	238
Сельская местность	1,2	11	293	249

Анализ физической подготовленности студентов проводился по результатам выполнения девяти контрольных нормативов.

В результате выявлено, что девушки из Полоцка и Новополоцка показали лучшие результаты в беге на 100 м, были сильнее в беге на 2000 м, в прыжках в длину с места и с разбега, т.е. в упражнениях, характеризующих скоростные, скоростно-силовые качества и выносливость, однако уступают в силовых показателях (табл. 2). По рейтингу уровня физической подготовленности полочане и новополочане уступают только представительницам Орши и сельской местности, в регионах которых индекс загрязнения атмосферного воздуха (ИЗАВ) значительно ниже.

Однако следует отметить, что уровень общей физической подготовленности студенток из города, выше в основном за счет лучших показателей в скоростно-силовых качествах и упражнениях требующих сочетания быстроты и ловкости. Студентки из сельской местности показали лучшие результаты в общей и скоростной выносливости по отношению как к исследуемому контингенту, так и к среднестатистическим данным.

Студентки из Новополоцка и Полоцка, имеющие более низкий индекс загрязнения атмосферного воздуха, имели более высокие рейтинговые показатели по сравнению со студентками из Витебска, индекс загрязнения атмосферного воздуха в котором значительно выше. В то же время у представительниц из сельской местности, где ИЗАВ меньше чем в городах, также ниже и рейтинг уровня физической подготовленности. Это противоречие можно объяснить прежде всего недостаточной организацией физического воспитания в сельской школе.

Следовательно, чтобы выявить различия в уровне физической подготовленности студенток в зависимости от ИЗАВ, необходимо учитывать и фактор уровня организации процесса физического воспитания.

Юноши из Полоцка и Новополоцка были сильнее в беге на 100 м, а также в прыжках с места и разбега. У них были лучше результаты, чем у студентов из других городов Беларуси в отжимании на брусьях, и по сравнению с сельскими юношами быстрее время бега на 3000 м. В челночном беге 3 x 10 м быстрее всех были студенты, поступившие из Полоцкого района, хуже всех выполнили это упражнение юноши из Новополоцка и других городов Беларуси. По рейтингу уровня физической подготовленности уступают только юношам г. Орши (табл. 3).

Анализ уровня и характера заболеваемости студентов ПГУ показал, что 34 % студентов имеют различные отклонения в состоянии здоровья от нормы. Так, из приведенных в таблице данных видно, что наибольший индекс загрязнения атмосферного воздуха имеет г. Витебск. Из этого же города больший процент поступивших больных первокурсников и они имеют более низкий рейтинг уровня физической подготовленности по сравнению со сверстниками из других городов. Высокий уровень заболеваемости у студентов из экологически неблагоприятных городов Новополоцка (5,1) и Полоцка (5,3), рейтинг физической подготовленности соответственно несколько ниже по сравнению с более благополучными регионами. В Орше индекс загрязнения атмосферного воздуха равен 3,1, а суммарный рейтинг у юношей и девушек превышает показатели всех других групп студентов (см. табл. 3.)

Наименьшая заболеваемость у представителей сельской молодежи, и по рейтингу они превосходят студентов, поступивших из г. Витебска и Полоцкого района. В то же время у сельских жителей Полоцкого района, находящихся в юго-западном направлении от источника загрязнения, также наблюдался высокий уровень заболеваемости. Это объясняется тем, что при неблагоприятных метеорологических условиях и направлении «розы ветров» наибольшая масса выбросов интоксикаций химических веществ от источников загрязнения происходит именно в этом направлении. Наименьший процент больных студентов поступает из сельской местности, но с достаточно высоким рейтингом физической подготовленности. Наибольшее распространение среди студентов получили заболевания органов дыхания, из чего можно сделать вывод, что экологически неблагоприятная среда значительно влияет на состояние здоровья учащейся молодежи, и в большей мере на функции дыхательной системы. Это указывает на необходимость реализации оздоровительного содержания физического воспитания студентов с учетом экологической ситуации как приоритетной.

Уровень физической подготовленности студентов, поступающих в вуз из регионов с повышенным индексом загрязнения атмосферного воздуха, имеет отличительные особенности. Это выражается прежде всего в том, что рейтинг физической подготовленности выше у студенток, поступивших в вуз из городских школ. Однако у студенток из сельской местности в большей степени развиты такие физические качества, как общая и скоростная выносливость, в то время как у городских девушек больше развиты скоростно-силовые качества, быстрота и ловкость. У студентов (юношей) рейтинг физической подготовленности, поступивших из сельской местности, выше, а у представителей Витебска, Новополоцка, имеющих самый высокий индекс загрязнения атмосферного воздуха, ниже. Следовательно, содержание физической подготовки следует формировать в зависимости от состояния окружающей среды.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний по физической подготовленности студентов набора 1999 – 2000 гг., поступивших в ПГУ из различных регионов (осенний семестр)

Регион	Контрольные упражнения									
	бег 100 м, с	бег 400 м, мин	бег 2000 м, мин	прыжки		подтягивание, раз	отклонение туловища за 30 с, раз	челночный бег 3×10 м, с	приседание на одной ноге, раз	
				с места, см	с разбега, см					
Новополоцк	17,2 ± 0,15	1,35 ± 0,01	12,03 ± 0,11	181 ± 1,10	343 ± 3,10	11 ± 0,31	19 ± 0,39	8,3 ± 0,04	12 ± 0,36	
Полоцк	17,3 ± 0,32	1,33 ± 0,01	12,06 ± 0,17	182 ± 2,15	317 ± 5,12	10 ± 0,59	18 ± 0,48	8,4 ± 0,06	12 ± 0,61	
Полоцкий район	17,6 ± 0,21	1,31 ± 0,02	12,24 ± 0,39	185 ± 6,10	341 ± 8,10	9 ± 2,01	19 ± 1,16	8,4 ± 0,29	10 ± 1,54	
В целом по городам Беларуси	17,4 ± 0,17	1,35 ± 0,01	12,31 ± 0,11	179 ± 2,10	333 ± 4,11	12 ± 0,83	20 ± 0,40	8,3 ± 0,04	12 ± 0,56	

Таблица 3

Результаты контрольных испытаний по физической подготовленности студентов набора 1999 – 2000 гг., поступивших в ПГУ из различных регионов (осенний семестр)

Регион	Контрольные упражнения									
	бег 100 м, с	поднимание ног к перекладине, раз	бег 3000 м, мин	прыжки		подтягивание, раз	отжимание в упоре на брусьях, раз	статическая выносливость, с	челночный бег 3×10 м, с	
				с места, см	с разбега, см					
Новополоцк	13,7 ± 0,08	11 ± 0,65	13,27 ± 0,18	233 ± 1,18	436 ± 4,72	11 ± 0,48	12 ± 1,50	44 ± 1,33	7,5 ± 0,06	
Полоцк	13,6 ± 0,09	9 ± 1,15	13,12 ± 0,17	232 ± 2,98	434 ± 4,15	11 ± 0,81	12 ± 2,30	43 ± 1,24	7,4 ± 0,12	
Полоцкий район	14,2 ± 0,22	12 ± 1,69	12,36 ± 1,01	228 ± 8,01	432 ± 8,50	11 ± 1,94	15 ± 2,78	34 ± 4,06	1,7 ± 4,45	
В целом по городам Беларуси	13,9 ± 0,17	10 ± 1,09	13,21 ± 0,28	228 ± 3,35	428 ± 5,58	11 ± 1,61	11 ± 1,57	44 ± 4,32	–	