

УДК 614.446.1:796;378

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКИ ПО АПАНАСЕНКО

Н.А. КВЯТКОВСКАЯ, Н.И. АНТИПИН

Студенчество составляет значительную часть молодежи всего населения Республики Беларусь и от состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности зависит будущее здоровье нации. Определение уровня состояния здоровья и функциональных возможностей организма человека имеет большое значение для определения влияния социально-экономических условий на гармоничное развитие личности.

Здоровье является важным условием гармоничного физического развития и высокой работоспособности. Известно, что хронические заболевания нередко являются причиной различных нарушений физического развития, особенно у детей и подростков. Имеются убедительные данные о том, что благоприятные социально-экономические и санитарно-гигиенические условия жизни (в частности, правильно организованные, систематические занятия физической культурой и спортом) улучшают физическое развитие, снижают заболеваемость детей и взрослых [1].

В настоящее время существуют десятки различных определений здоровья. Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье как “такое состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения”.

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье как “состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недуга”.

В Большой Советской Энциклопедии здоровье определяется как “естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов”.

Из приведенных определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов [1, 3].

На фоне интенсификации учебного процесса в вузах наметилась тенденция снижения объема двигательной активности студентов, что отрицательно сказывается на их здоровье: физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии.

Повседневная жизнь современного студента, учебная деятельность, зачетно-экзаменационные сессии, учебные практики – требуют от учащихся не только усердия, внимания, трудолюбия, но и здоровья. На учебные занятия, в среднем, отводится 6 – 8 часов в день. Самоподготовка занимает у студента от 3 до 5 часов. Перед началом сессии и во время ее, время для самоподготовки увеличивается до 9 часов в день. Это серьезная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека. Однако помимо данной нагрузки, студент испытывает гиподинамию, связанную с продолжительной умственной работой, не предусматривающей двигательную активность. Вспомним, также, о неправильном и нерегулярном питании студентов, о недостаточном сне. Эти проблемы студенческой жизни вызваны неправильным построением своего дня и ведением нездорового образа жизни.

В связи с вышеизложенным становится понятным, что здоровью студентов угрожают 4 основных фактора: высокая психофизиологическая нагрузка, гиподинамия, неправильное питание и неполноценный отдых.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузе, сохранила и укрепила здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность.

На основании вышеизложенного было проведено исследование, целью которого было определение уровня физического здоровья студенток. Поставленные нами задачи решались с помощью следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; экспресс-оценка уровня физического здоровья по методике Апанасенко; статистическая обработка результатов исследования.

Оценка уровня физического здоровья проводилась на базе УО “Полоцкого государственного университета” со студентками 1 – 2-го курсов дневной формы обучения. В исследовании приняли участие 117 студенток первого и второго курсов инженерно-строительного факультета в возрасте от 17 до 20 лет и по состоянию здоровья, отнесенные к основной медицинской группе. Анкетирование проводилось с целью определения отношения студенток к занятиям физической культурой и спортом.

Физическое воспитание особенно важно в формировании привычек здорового образа жизни у студенческой молодежи. Вместе с тем, как показывает социологическое исследование, современная молодежь недостаточно осознает ценность двигательной активности, физической культуры в укреплении своего здоровья. По нашим данным, любимыми занятиями в свободное от учебы время студентки называют следующие: встречаться с друзьями (отметило 68 % респондентов), слушать музыку (40 %), смотреть телевизор (14 %) и работать за компьютером (28 %), читать книги, журналы (12 %). Только 19 % отметили, что любимым занятием в свободное время является заниматься спортом. Было выявлено, что большинство студенток (72 %) занимаются физической культурой самостоятельно, каждый четвертый (25 %) – делают специальные упражнения, выполняют аэробные нагрузки и утреннюю гигиеническую гимнастику – по 17 %, посещают фитнес и бассейн – соответственно 16 и 7 %. Еще 16 % респондентов самостоятельно не занимаются вовсе.

Занимаются физической культурой из-за требований программы и необходимости получить зачет 53 % опрошенных и 47 % – занятия физической культурой нравятся. Следует отметить, что большинство (60 %) студенток считают себя физически активными людьми.

Исследуя эмоциональное состояние и настрой студентов во время занятий физическими упражнениями, мы выяснили, что 65 % респондентов обычно занимаются с удовольствием, 4 % испытывают раздражение и 31% выполняют упражнение без эмоций. На вопрос: “Получаете ли вы удовольствие от занятий по физической культуре”, 46 % студенток ответили, что получают, еще 49 % – иногда и 5 % – не получают. Тем не менее на вопрос “Посещали бы вы занятия по физической культуре, если бы они не были обязательными”, 65 % респондентов ответили, что посещали бы иногда, однозначно утвердительно ответили 26 %, а 9 % – не посещали бы занятия вовсе.

Важная форма отдыха – сон. Его продолжительность нельзя сокращать, так как частое недосыпание ведет к расстройству нервной системы, может вызвать различные болезни. Вместе с тем, как показывает исследование, студентки недостаточно осознают ценность полноценного отдыха (достаточного сна). Из всех опрошенных 47 % обычно ложатся спать после 24.00, 35 % – с 23.00 до 24.00, еще 16 % – с 22.00 до 23.00 и только 2 % ложатся спать до 22.00. А ведь известно, что правильно организованный отдых – важнейшее средство укрепления здоровья. Лицам, занимающимся умственным трудом, в том числе учащимся, нужен активный отдых.

По результатам исследования видно, что многим студенткам нравится заниматься физическими упражнениями. Однако они не осознают всю важность и необходимость предмета “Физическое воспитание” в формировании их здоровья и подготовке к дальнейшей трудовой деятельности. Современная молодежь недостаточно осознает ценность двигательной активности, физической культуры и укрепления своего здоровья.

Анализируя полученные результаты можно констатировать, что одной из главных задач высших учебных заведений является осуществление оздоровительного воспитания (образования) студенческой молодежи, включая формирование ее оздоровительного мировоззрения и поведения. Целью современного физического воспитания студентов к моменту окончания вузовского курса является выработать потребность к систематическим занятием физическими упражнениями, дать знания по вопросам физической культуры и здорового образа жизни и умения управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях, привить организаторские конструктивные умения и навыки владения группой при проведении физических упражнений для использования в профессиональной деятельности и семейной жизни.

Оценка уровня здоровья проводилась по системе Г.Л. Апанасенко

Нами изучались следующие показатели:

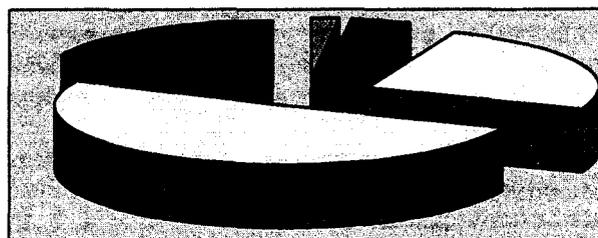
- 1) показатели роста (стоя) и масса тела использовались для расчета весо-ростового индекса Кетле;
- 2) жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Данный показатель совместно с показателем массы тела использовался для расчета жизненного индекса;
- 3) кистевая динамометрия использовалась для определения силового индекса;
- 4) частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) в покое – для расчета индекса Робинсона;
- 5) для определения периода восстановления, который является важным показателем в оценке реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, был использован индекс Руфье (20 приседаний за 30 секунд). Полученные результаты оценивались в баллах по специальной таблице.

Уровень физического здоровья студентов был определен по каждому показателю (таблица). Суммируя баллы по всем пяти показателям, и сопоставляя их со шкалой, был определен уровень физического здоровья студенток (рисунок).

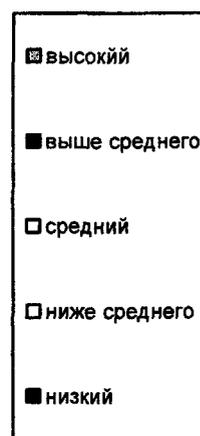
По результатам исследования было установлено, что 18 % испытуемых имеют низкий УФЗ, 51 % – ниже среднего, 25 % – средний, 4 % – выше среднего. И только у 2 % студенток высокий уровень физического здоровья (см. рисунок).

Уровень физического здоровья студенток основного отделения по Апанасенко

Показатель	Функциональные уровни				
	I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
	Показатель, %				
Масса тела Рост	2	6	16	16	60
<u>ЖЕЛ</u> Масса тела	6	16	22	29	27
<u>ЧСС×СД</u> 100	2	35	20	35	9
Время восстановления ЧСС после нагрузки	38	44	14	–	4
<u>Динамометрия кисти</u> масса тела	18	51	25	4	2



Уровень физического здоровья студенток



По данной системе оценок безопасный уровень здоровья – выше среднего. Характерно, что IV и V уровни здоровья имеют только лица, регулярно занимающиеся оздоровительными тренировками (в основном бегом). Безопасный уровень соматического (физического) здоровья, гарантирующий отсутствие болезней, имеют лишь люди с высоким уровнем функционального состояния. Его понижение сопровождается прогрессирующим ростом заболеваемости и снижением функциональных резервов организма до опасного уровня, граничащего с патологией. Следует отметить, что отсутствие клинических проявлений болезней еще не свидетельствует о наличии стабильного здоровья. Средний уровень функционального состояния, может расцениваться как критический [2].

Таким образом, анализируя полученные результаты можно констатировать, что 69 % испытуемых имеют уровень функционального состояния ниже критического.

Одним из ведущих факторов в решении наиболее острых проблем, связанных с проблемами здоровья молодежи, могут и должны стать занятия физической культурой и спортом, тем более что они являются обязательным предметом в течение ряда семестров практически во всех учебных заведениях. Ведь целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Следует отметить, что для улучшения уровня физического здоровья помимо применяемых преподавателем средств, большое значение имеет добросовестное отношение студентов к занятиям, а также их общий культурный и образовательный уровень.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.; ил.
3. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В.П. Карпмана. – М.: ФиС, 1987. – 304 с.