

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

И.А. Сазонова, М.М. Латыш

Белорусский национальный технический университет, Минск, Республика Беларусь,
pogoda0000@mail.ru, sharapova-1975@bk.ru

Введение. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовки и трудоспособности – важнейшая социальная задача. У студенческой молодежи должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной и оптимальной двигательной активности в режиме каждого дня. При решении специальных задач физического воспитания (будь то спортивная тренировка или профессионально-прикладная физическая подготовка или активный отдых и т.д.) обязательным должно оставаться достижение оздоровительного эффекта [3].

Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципами оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является контроль над состоянием занимающихся со стороны преподавателей и врачей. Подвергаться врачебно-педагогическому контролю должны все студенты высших учебных заведений, ведь именно они в будущем ответственны за внедрение и распространение различных форм двигательной активности среди населения, за физическое воспитание и здоровье подрастающего поколения, уровень которого в настоящий момент вызывает серьезное опасение.

В связи с вышесказанным, авторам стало интересно исследовать некоторые показатели физического состояния студентов строительных специальностей одного из самых крупных вузов г. Минска.

Целью настоящего исследования является определение уровня физического здоровья студентов и его оптимизация в рамках учебного процесса в Белорусском национальном техническом университете.

Для достижения указанной цели на первом этапе исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить антропометрические показатели студентов.
2. Проанализировать показатели физической и функциональной подготовленности студентов.
3. Оценить уровень здоровья студентов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, антропометрия, физиометрия, тестирование, методы математико-статистической обработки данных.

Научные исследования проводились на базе спортивного комплекса БНТУ в 2010-2011 учебном году. В работе приняли участие студенты факультета транспортных коммуникаций 1-2 курса очной формы обучения в количестве 40 человек (из них 30 юношей, 10 девушек). Возрастной диапазон студентов составил 18-21 года (основной критерий отбора).

На каждого из обследуемых была заведена так называемая «Карта здоровья», которая включала 18 количественных параметров физического состояния студентов, на основании которых оценивался уровень их здоровья по методикам Г.Л. Апанасенко (1988) и В.И. Белова (1989) [1, 2].

Результаты исследования. В обследуемой выборке студентов результаты оценивались отдельно у девушек и у юношей, средний возраст которых составил $17,7 \pm 1,2$ и $20 \pm 1,3$ лет соответственно.

В рамках решения первой задачи при помощи указанных методов измерили такие показатели физического развития, как длину и массу тела, ЖЕЛ, силу кисти по данным динамометрии, а также вычислили весо-ростовой индекс Кетле, жизненный индекс (отношение ЖЕЛ к массе тела), показатель относительной силы (отношение силы кисти к массе тела в %).

При обработке вышеупомянутых показателей с помощью математико-статистических методов были получены следующие результаты:

-средняя величина массы тела у девушек составила $59 \pm 9,5$ кг, а у юношей – $76,1 \pm 10,4$ кг, при этом недостаток в массе тела наблюдался у 19% студенток и 6,7% студентов; средняя величина длины тела у девушек составила $168,5 \pm 6,8$ см, а у юношей – $180,2 \pm 6$ см;

-средний показатель жизненного индекса у девушек равен $52,9 \pm 6,4$ мл/кг, а у юношей – $55,2 \pm 6,3$ мл/кг;

-сила кисти у девушек в среднем составила $34,2 \pm 5,4$ кг, у юношей – $53,2 \pm 8,5$ кг; средний показатель относительной силы составил $59,2 \pm 10,1\%$ у девушек и $71,2 \pm 9,5\%$ у юношей, при этом у 23,5% всех обследуемых студентов это показатель оказался ниже нормы.

По результатам исследования физиометрических показателей определили, что средний показатель ЧСС в покое у юношей составил $61 \pm 7,9$ уд/мин., а у девушек несколько больше – $64,7 \pm 9,3$ уд/мин.; средние данные измерения артериального давления у юношей – $120,2 \pm 6,9/75,6 \pm 5,2$ мм рт.ст., у девушек – $111,5 \pm 11,3/66 \pm 9,1$ мм рт.ст., что соответствует физиологическим нормам.

При помощи тестирования были измерены некоторые параметры физической подготовленности студентов по общепринятым двигательным тестам: у девушек и у юношей измерялась длина прыжка в длину, а также у девушек силовая выносливость мышц брюшного пресса, спины и ног, а у юношей максимальное количество подтягиваний на высокой перекладине. По результатам вышеуказанных тестов можно констатировать, что средний показатель теста «прыжок в длину с места» у девушек составил $178,3 \pm 35,3$ см, а у юношей – $242,8 \pm 21,1$ см; теста «на пресс» у девушек – $50,7 \pm 23,8$ раз, теста «подтягивание» у юношей – $16,5 \pm 6,4$ раз.

При исследовании заболеваемости выявили, что большинство студентов в среднем 2 раза в год переносят простудные заболевания, а 23,5% студентов уже отмечают у себя наличие хронических заболеваний, что, несомненно, не может не настораживать.

При определении уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко (1988) у юношей этот показатель оценивался у 20% как «выше среднего», у 70% как «средний» и у 10% – «ниже среднего», а у девушек – 23,8% как «высокий», у 9,5% – «выше среднего», у 61,9% – «средний» и у 4,8% – «ниже среднего».

Изучение уровня физического состояния студентов по методике В.И. Белова (1989) выявило, что у юношей этот показатель оценивался у 40% как «выше среднего», у 53,3% как «средний» и у 6,7% – «ниже среднего», а у девушек – 9,5% как «высокий», у 28,6% – «выше среднего», у 47,6% – «средний», у 9,5% – «ниже среднего», у 4,8% – «низкий».

Выводы. Таким образом, можно констатировать, что обследуемые показатели физического состояния заставляют задуматься о том, все ли студенты ведут здоровый образ жизни, ведь, например, одну из основных его составляющих, а именно «оптимальная двигательная активность», соблюдают по данным опроса далеко не все, а лишь 68,6% имеют стаж регулярных занятий физической культурой не менее 1 года.

В процессе обучения у студенческой молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени — необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Литература:

1. Белов, В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой /В.И.Белов // Теория и практика физической культуры, 1989. – №3. – С.6 – 20
2. Кучкин, С.И. Методы оценки здоровья и физической работоспособности /С.И.Кучин. – Волгоград, 1994. – 89с.
3. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480с.