

ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И.Г. Гуралюк, 2 курс

Научный руководитель – **Л.Н. Каленчук**, к.пед.н., доцент

Полесский государственный университет

В Республике Беларусь все больше внимания уделяют укреплению, поддержанию и развитию здоровья молодежи. Обусловлено это субъективным интересом людей в укреплении своего здоровья, улучшением качества жизни, а также влиянием проделанной работы государства в направлении постановки фундаментально высокой планки показателей здоровья. Данная политика является одной из приоритетных тенденций нашей страны.

На состояние здоровья населения влияют различные факторы, оказывающие как положительные перемены, так и неблагоприятные, однако главенствующим фактором в оптимальном, исправном состоянии здоровья является здоровый образ жизни человека. Под здоровым образом подразумевается следование человека принципам правильного питания, рационального уровня двигательной активности, восстановления организма и гармоничного духовного состояния, а также постоянства и непрерывности всего перечисленного.

Здоровье характеризуется многообразием трактовок и определений, выбрав наиболее объективный вариант, ему и будем придерживаться в дальнейшем. Уставом ВОЗ утверждено, что здоровье – это состояние полного физического, душевного, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [2].

Одним из важнейших показателей здоровья является уровень физического развития. Физическое развитие – состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития. Несмотря на комплексность понятия здоровья, во всеобщем пони-

мании рассматривается все же состояние физического и функционального благополучия. Причиной этого феномена является наличие комплексной системы оценки уровня здоровья человека.

Цель работы: исследовать состояния здоровья студентов факультета организации здорового образа

Материал исследования. В исследовании приняли участие студенты 21 человек – студенты 2 курса факультета организации здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ литературы и медицинской документации, опрос, методы математической статистики.

Физическое развитие является одним из основных показателей здоровья человека. Чем более значительны нарушения в физическом развитии, тем больше вероятность наличия заболевания, а наличие патологий в свою очередь приводит к ухудшению качества жизни. Подчиняясь биологическим закономерностям, физическое развитие зависит от множества факторов: наследственности, факторов внешней среды, географо-климатических условий, уровня материальной обеспеченности семьи и др.

Вместе с тем следует помнить, что наследственность лишь устанавливает потенциал на развитие, а окружающая среда, питание, уровень физической активности и другие факторы также играют важную роль в формировании физических характеристик и здоровья человека [1].

Для оценки физического развития используют следующие показатели:

- 1) анализ медицинской документации и нормативный документов;
- 2) антропометрические – длина тела (рост), масса тела, окружность грудной клетки и др.;
- 3) методы функциональной диагностики и др.

Нами был проведен анализ состояния здоровья респондентов. Исследование проводилось, исходя из анализа медицинской документации и индивидуального опроса.

Данные проведенного исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Анализ состояния здоровья студентов Факультета организации здорового образа жизни

№	Классификация болезней	Количество студентов	Количество студентов %
1.	Желудочно-кишечный тракт	5	23,81%
2.	Органы зрения	3	14,29%
3.	ССС	3	14,29%
4.	Органы дыхания	1	4,76%
5.	ОДА	7	33,33%
6.	Другие заболевания	2	9,52%

Таким образом, анализ медицинской документации и опрос показали, что наиболее частые случаи заболеваемости приходились на опорно-двигательный аппарат (ОДА) – 33,33% и желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) – 23,81%.

Нами было также проведено исследование состояния здоровья и физической подготовленности по допуску к занятиям физической культуры (группы здоровья).

Медицинские группы допуска предназначены для регулирования уровня физических нагрузок, которые могут быть осуществлены различными категориями людей с учетом их здоровья и физических возможностей. Форма физической подготовки и наличие определенных состояний здоровья могут быть основными факторами, влияющими на определение группы допуска к занятиям физической культурой.

В таблице 2 приведены данные принадлежности испытуемых к определенной группе здоровья.

Таблица 2. – Анализ принадлежности студентов к определенной группе здоровья

Медицинская группа					
1-я группа		2-я группа		3-я группа	
Количество человек	Количество человек %	Количество человек	Количество человек %	Количество человек	Количество человек %
15	71,43%	5	23,81%	1	4,76 %

Анализ данных, приведенных в таблице, показал, что большая часть студентов по состоянию здоровья относится к 1 группе здоровья.

Таким образом, проведенное исследование состояния здоровья студентов факультета организации здорового образа жизни позволяет сделать следующие выводы:

1. Все респонденты имеют определенные нарушения в состоянии здоровья. Наибольший процент заболеваемости приходится на опорно-двигательный аппарат (ОДА) – 33,33% и желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) – 23,81%. Нарушения функций зрения и сердечно-сосудистой системы составляет по 14,29% в каждой нозологической группе, а органов дыхания – 4,76%.

2. Большинство студентов по состоянию здоровья относятся к первой медицинской группе здоровья.

Список использованных источников

1. Валеология: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования: допущено Министерством образования Республики Беларусь / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.] ; ред. Т. С. Борисова. - 2-е изд., доп. - Минск : Вышэйшая школа, 2021. - 381 с

2. Лаптиева, Л.Н. Технологии формирования здорового образа жизни : направление специальности «1-08 80 04 – Физическая культура и спорт»: электронный учебно-методический комплекс / Л.Н. Лаптиева. – Пинск : ПолесГУ, 2019. - 107 с.